स्वेट मॉर्डन

भय को निर्भयता से, चिन्ता को निश्चिंतता से, फिक्र को वेफिक्री से, ईर्ष्या को उदारता से, जलन को प्रसन्नता से, निराशा को आशा से, अकर्मण्यता को कर्मठता से परास्त कर दीजिए। जहा प्रेम हे, वहा घृणा टिक नहीं सकती। जहा उत्साह है वहा चिन्ता ठहर ही नहीं सकती। मन को शुष्क करने वाले, उसकी प्रसन्नता के रस का शोषण करने वाले भावो से सतर्क रहिए। खबरदार! उन्हे अपने मन मे कदापि न घुसने दीजिए। नहीं तो हसी-खुशी का दामन आपके हाथ से छूट सकता हे।

यदि आपके जीवन मे आनन्द व प्रसन्नता के अभाव ने अपने पाव पसार दिये हे, और आप अभावमुक्त होने के अनेक यत्न कर चुके है परन्तु सफलता हाथ नहीं लग रही है, तो आप प्रस्तुत पुस्तक का अध्ययन कर अपने जीवन को प्रसन्नता से परिपूर्ण कर सकते हे।

| | |
|---|---|
| प्रकाशक | दुर्गा पॉकेट बुक्स<br>351, ईश्वरपुरी, मेरठ -2<br>Ph (0121) 522675 |
| पुस्तक | हसते-हसते कैसे जिए |
| मूल लेखक | स्वेट मार्डन |
| प्रस्तुति | नरेन्द्र टण्डन |
| लेजर टाइप सैटिंग | नारायण कम्प्यूटर्स<br>400/3 जागृति विहार,<br>मेरठ - 250 002 |
| मुद्रक | आदर्श प्रिन्टर्स, दिल्ली |
| मूल्य | चालीस रुपये मात्र |

## प्रकाशकीय ...!

आज के तनाव युक्त जीवन में हसी-खुशी के साथ जीवन विताना मात्र कल्पना वनकर रह गया हे जवकि मानव जीवन में हसी-खुशी अत्यत आवश्यक है। इसके वगैर जिन्दगी में केवल उदासीनता, निराशा ओर अकर्मण्यता ही रह जाती हे जो कि मानव-जीवन को किसी दीमक की भांति हर दिन हर पल खोखला वनाये जाती हे और यही खोखलापन मानव जीवन को वक्त से पहले मोत के आगोश मे ढकेल देता है। मानव-जीवन मे हसी-खुशी की अनिवार्यता पर विश्व प्रसिद्ध दार्शनिक, विचारक ओर लेखक स्वेट मार्डन ने अत्यन्त वल दिया है। उनका कहना हे–

वह मनुष्य जो सदा प्रसन्न रहता है, वडे से वड़े सकट मे भी जिसके चेहरे की प्रसन्नता कम नहीं होती, वास्तव मे वही सुखी और सफल हे। उसे इस वात का पूरा विश्वास हे कि यह जो सकट आया है, क्षणिक है, तुरन्त चला जाएगा। इसलिए वह प्रसन्न-मुख ओर मन से उस सकट का समय गुजारता है। प्रत्येक समझदार मनुष्य इन वातो को जानता है कि सुख या दु ख क्षणिक हुआ करते है। वह इस सत्य को जानता है कि मनुष्य का जीवन एक समान नहीं रहता। उसमे उतार-चढाव वरावर वना रहता है। वह सुख मे न खुश होता हे न दु ख मे दु खी। वह हमेशा अपनी दशा एक-सी वनाए रखता हे। इसके विपरीत दु ख मे जो उदासीन हो जाते हे, रोनी सूरत वना लेते हे और दुनिया भर मे अपना दु खडा रोते-फिरते हे, क्या वे अपने जीवन मे सफल हो सकते है? ऐसे व्यक्ति कायर होते है, उनमे किसी भी कार्य को करने की क्षमता नहीं होती है। उदासीनता तो जीवन को खोखला कर देती है। उदासीनता मनुष्य का परमशत्रु है। इसे जो भी अपने गले लगाता है वह मुर्दे के समान हो जाता हे । सभ्य जगत मे निराश और उदासीन व्यक्ति को कोई स्थान नहीं मिलता। ऐसा व्यक्ति असफल जीवन व्यतीत कर गुमनाम मर जाया करता है। उदासीनता धीमा जहर हे। इस जहर से हर समझदार मनुष्य को वचना चाहिए। केवल आनन्द ओर उत्साह से ही हम हर सुख प्राप्त कर सकते है।

ऐसे ही प्रेरणादायक लेखो के माध्यम से लेखक ने मनुष्य को आनन्द व उत्साह से भरा खुशियो भरा जीवन जीने के अनेको ऐसे सुलभ रास्ते बताए हे जिन्हे अपनाकर कोई भी मनुष्य उदासीनता को त्यागकर खुशियों से भरपूर जिन्दगी गुजार सकता हे।

**शुभ कामनाओ सहित**
**प्रकाशक**

# विषय सूची

# आशा और निराशा

# आशा और निराशा

आशा और निराशा के दो रूप हैं। ओर इनमें से एक तीसरा रूप निकलता है—वह है अभिलाषा का।

आशा ओर अभिलाषा किसी वस्तु की आकृति को गीली मिट्टी मे तेयार करके उसे साचे मे ढाल देती है।

और कर्म जीवन मे उसे सफेद पत्थर जैसा साकार, पक्का बनाकर प्रकट कर देता है।

आप अपने मन की गहराईयो से निकले शब्दो द्वारा जो प्रार्थना करते हे—उसे आपका विश्वास और मान्यता नही कहा जा सकता।

आपका विश्वास तो केवल आपकी आशा है।

विश्व मे ऐसी कोई खुशी नही जिसके लिए आपकी आत्मा वेचेन हो—ओर वह आपको न मिल सके।

ओर न ही कोई ऐसी आशा हे जिसे आपने अपने मन मे धारण किया हो और वह पूरी न हुई हो।

परन्तु आपकी मनचाही खुशी एव आपकी इच्छाओ की पूर्ति तभी होगी—जब आप स्वय को उस योग्य वना सके।

इच्छा ही आपको अपने मनचाहे फल के निकट ले जाती हे—हा यह वात मत भूले कि इच्छा की गति जितनी भी तेजी होगी—उतनी ही तेजी से आपको सफलता मिलेगी।

आपके मन मे जेसे ही इच्छा का जन्म होता हे—वही चीज जिसकी आपने इच्छा की हे—वह दूर पडी हुई आपकी प्रतीक्षा कर रही होती है।

परन्तु एक शर्त ओर हे कि यदि वह आपके लिए इतनी आवश्यक हे तो सर्वप्रथम आपको उसे पाने की योग्यता भी पेदा करनी होगी।

वस, योग्यता पेदा होते ही आपकी एक आवाज पर वह आपके पास पहुँच जाएगी।

आप अपनी आत्मा को जो शिक्षा देगे, जो विचार पेदा करेगे वही सब

कुछ आपके जीवन में आएंगी, वही पायेगी।



हमारे दिल की आशाएँ।

हमारी आत्मा की चाहत।

यह सब कल्पना के घोडे नही है—इनकी नीव तो वही वस्तुये हे जिन्हे हम पा सकते है।

आशा की किरणो के द्वीप मनो मे सजा कर हमे सफलता के निकट ले जाने वाली महाशक्ति आत्मा ही तो है—जो आशा को यथार्थ रूप देती है।

हमारे विचार केसे हे, कितने ऊचे है? हम जो चाहते है—उसे मिलना चाहिए। जिस पदार्थ पर हमारा चचल मन आ जाए वह हमे मिलना चाहिए।

ऐसी हमारी धारणा होती है।

हम यदि अपने आदर्शों को मानते हे। आदर्श ओर आशा का जब भी मिलन होता हे—तो ऐसा कोई कारण नही कि हमे सफलता न मिले।

आदर्श का अर्थ पवित्रता है—यदि आत्मा पवित्र हे तो आशा अवश्य पूरी होगी।

एक चित्रकार अच्छी तरह जानता हे कि उसने अपने मन मे चित्र का जो आदर्श सोच रखा है वह केवल उसकी कोरी कल्पना ही तो है।

हा—।

वह इसी कल्पना की नीव अपने चित्र को कागज पर उतार कर अपना वास्तविक रूप ससार के सामने लाता है—कल्पना ही उसकी कला की नींव है।

हम जब भी किसी चीज की इच्छा करते हे—उसी इच्छा की कल्पना हमारे मन मे जन्म लेती हे।

तभी से हम उस वस्तु के साथ अपना सम्बन्ध जोड लेते है—फिर हम प्रयास करते है जो कल्पना का दूसरा साथी हे।

असफलता हमारे कष्टो का कारण बनती हे।



सुख का आधार है सफलता।

हमारी असफलता से पैदा होने वाले कष्टो का कारण यही होता हे कि हम अपनी शक्ति से अधिक आशाये पैदा करते है—जो बाते हो ही नही

सकतीं—उनकी कल्पना कर लेते है।

जैसा कि हमारी इच्छा यह होती हे कि हमारी सुन्दरता सदा बनी रहे—हम सदा जवान रहे।

अब आप यदि ऐसी किसी कल्पना को जन्म देगे तो उसका फल क्या होगा?

निराशा!

असफलता!

ओर इस निराशा, असफलता के जिम्मेदार तो आप स्वय ही है—जिन्होंने एक ऐसी कल्पना कर डाली, जो असभव है।

हा—।

इस कल्पना का यह लाभ तो आपको अवश्य होगा कि आप सपनो के ससार मे खोए रहेगे।

आशा की यह मूर्ति जव तक हमारे मन मे सजी हुई है तब तक तो हम मस्त ही रहेगे, सपने देखते रहेगे।

हमारी आशा बढती हे—क्योंकि आत्मा के प्रकाश (यथार्थ) मे हमारा आत्म विश्वास छुपा रहता है।

वास्तव मे यही विश्वास हमारी आशाओ का सच्चा प्राणी होता हे।

इसी विश्वास पर तो हमारी आशाओ के महल खडे होते हे जो हमे आशावादी बनाकर जीने के लिए मजवूर करते हे।

हम अपनी आशा को जिस रूप मे देखना चाहते हे—उसी रूप मे ही उसकी कल्पना होनी चाहिए।

हर आशा का रूप स्वय प्राणी ही बनाता है।

हॉ,

उसे अपने मनचाहे रूप मे ढालने के लिए आपको अपने अन्दर दृढ विश्वास को जन्म देना होगा।

यही दृढ विश्वास हमे सफलता की ओर ले जाएगा—जिस वस्तु की हमने कल्पना की है, वह हमसे दूर नही होगी। अपने दृढ विश्वास की शक्ति से तो लोगो ने भगवान को भी पा लिया है—तो फिर क्या आपकी इच्छा पूरी नहीं होगी?

आपके मन म कभी-कभी यह लालसा पैदा होती है कि आप उस पुरुष अथवा उस नारी जैसे बने।

यह एक प्रेरणा का आधार है।

यदि आप उसे सामने रखकर उसे अपनी मंजिल मानकर चलग तो सफलता आपके द्वार पर होगी।

यह भी मत भूलिए कि आपकी हर आशा कभी भी पूरी नहीं हो सकती।

जब भी कभी आप किसी कल्पना का अपने मन म जन्म देते हैं तो उसकी त्रुटिया और कमजोरिया का सामने रखते हुए भी याद रखे कि इसम आपको असफलता भी मिल सकती है।

आशा म अपार शक्ति भरी हुइ है—आर यह विश्वास भी कि जा कुछ भी चाहते हैं उसे अवश्य पाकर रहेंगे। हमने जो सपने देखे हैं अवश्य पाकर रहेंगे।

अपने मन को इस ससार में ऊँचा उठाकर, उसे खुश रखन से बढकर और कोई अन्य बात इस ससार म नजर नहीं आती। हमारी कल्पना कि हम जिस पदार्थ को चाहते हैं वह अवश्य हमे मिलने वाला है। हमारे लिए जो होगा—वह अच्छा ही होगा।

यही हमारा आत्मविश्वास है, हमे यह सदा याद रखना चाहिए कि—

हम अवश्य सफल होग।

विजय हमारी ही होगी।

इस ससार की खुशियो पर हमारा भी अधिकार है।

निराशा हमारी सबसे बड़ी शत्रु है।

आशा हमारा जीवन है।

इन बातो को निरन्तर अपने मन मे बसाए रख।

आशावाद ही जीवन का सबसे बडा अग है।

जीवन की घटना से आशा की झलक नजर आने लगे—यही आपकी विशेषता हे। अन्धेरो से दूर प्रकाश की ओर देखने मे ही लाभ हे।

जो काम आप शुरू करे—उसमे आपका पूरा विश्वास शामिल होना चाहिए और आप यह सोच ले कि इसमे मुझे हर हाल मे सफलता मिलेगी।

एक क्षण के लिए भी अपने मन मे अविश्वास की एक झलक तक न

आने दीजिए।

यदि यह रेखा एक क्षण के लिए भी मन मे घुस गई—तो समझ लो कि आपकी आशाओ के सारे महल एक झटके के साथ गिर जायेगे।

अविश्वास मनुष्य का सबसे बडा शत्रु है—कोरी कल्पना से कुछ भी होने वाला नही।

कल्पना, आशा, विश्वास, परिश्रम मिलकर ही सफलता का द्वार खोलते है।

अपने सबसे बडे शत्रुओ निराशा, अविश्वास, उत्साहहीनता से सदा दूर रहो। रद्दी कागज की भांति इन्हे अपने से दूर फेक दीजिए।

सदा सुबह के सूर्य की ओर देखिए—वही आशा का प्रतीक होता है।

आप क्या पाना चाहते हे?

क्या पाने जा रहे हे?

इसकी कोई चिन्ता नही।

आपका लक्ष्य कितना ऊँचा हे—यह सोचकर आप अपने मन मे गिरावट न आने दे।

आशा को कहे कि जब भी निराशा हमारे द्वार पर आए तो उसे बाहर से ही भगा दे।

यदि आपके मन मे उत्साह है, भावनाओ की शक्ति हे तो आपकी योग्यता का अदभुत विकास हो जाएगा।

आपकी खुश रहने के आदत पड जाएगी—खुशिया आपके साथ होगी।

जब दिल को एक बार खुश रहने की आदत पड जाएगी तो आपका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा।

जिसका स्वास्थ्य अच्छा हे—वह अपने सारे काम मन लगाकर करता है।

जो आदमी मन लगाकर काम करता हे—उसे सफलता भी मिलती है।

ऐसी सब आदते हम अपने बच्चो को डाल दे तो बडे होकर उनका जीवन सुखी रहता हे।

छोटे बच्चे के मन मे आप जो बात बेठा देगे—बडे होकर वह बात पत्थर की भांति सख्त होकर उसके मन मे बेठ जाएगी।

यही सवसे वडी क्रांति होगी कि हम यह सव वाते वच्चो के मन मे वेठा दे।

आशावाद के प्रशिक्षण को प्राप्त करने से मन स्वभाव से ही ऐसा हो जाता हे कि अपनी अधिकतम शक्ति को प्राप्त करने मे समर्थ हो जाता हे। तव वह निराशा के स्थान पर आशा को पकड लेता हे।

वह कठोर हृदय न होकर दयालु हो जाता हे।

भविष्य की चिता इस ससार मे किसे नहीं?

भविष्य अच्छा हे—ऐसा विश्वास करने की आदत वना लेने मात्र से आप अच्छे पदार्थों को, धन-सम्पत्ति को अपनी ओर खींचने लगते हे।

आप जल्दी ही वहुत धन प्राप्त करने जा रहे हे।

आपके भाग्य मे वहुत सारी खुशिया लिखी हे—जो आपको प्राप्त होने वाली हे।

आपका एक सुन्दर परिवार होगा—जिसमे चारो ओर सुख ही सुख होगे।

आपके मन मे जो विशाल विचार हे—आप उनकी रक्षा के लिए जी रहे हे।

ऐसे विश्वास ही जीवन क्षेत्र मे उतरते समय कार्य व्यापार की सवसे कीमती पूजी हे।

इस तरह का विश्वास जिसके पास हे—उसे अपने किसी भी व्यापार मे पूजी की कमी नही आएगी।

हमारे मन मे यदि किसी वस्तु विशेप को पाने की आशा पेदा हो गई—ओर उसके लिए हम निरन्तर प्रयास भी करते रहे—वह पहले चाहे कितनी भी असम्भव नजर आती हो—किन्तु धीरे-धीरे यह सभव वनती जाती हे।

मनुष्य की लगन महान हे।

यदि कोई प्राणी यह प्रतिज्ञा करता रहे कि मे इस चीज को पाकर रहूगा—भले ही मुझे इसके लिए कितना भी कप्ट उठाना पडे।

अच्छी नोकरी हो अथवा कारोवार, सफलता मे दोनो वरावर होते हे।

हर प्राणी की आशा का रूप यही रहता हे—वे अपने आदर्शों की प्राप्ति

के लिए पूरी शक्ति लगा देते है।

फिर इसमे आश्चर्य क्या होगा कि हम अपनी हर इच्छा को पूरी करके सुख प्राप्त कर ले।

कई बार यह देखा गया है कि बहुत से लोग अपनी इच्छाओ को दबाना शुरू कर देते है। ऐसा करना अपने आप पर अत्याचार करना है।

यदि इच्छा को अपने मन मे दुहराया जाए ओर इस बात का दृढ सकल्प लिया जाए कि मे इसे पूरा करके ही रहूगा—तो सफलता आपके चरणा मे पडी रहेगी।

उत्साह, जोश, भावना यह सब मिलकर मनुष्य की कार्य-शक्ति को बढावा देते है। इनसे ही उसे अपना उद्देश्य प्राप्त करने मे सफलता मिलती है।

सिद्धि के लिए निरन्तर आशावादी पहली शर्त है। इच्छा के जीवित रहने से ही व्यक्ति मे ऐसी शक्ति आती है कि वह अपने सपनो को साकार कर लेता है।

भले ही आपकी आकाक्षा कितनी ही कठिन लगती हो—उसकी प्राप्ति कितनी ही दूर लगती हो—भले ही इन आशाओ को आप अन्धेरो मे डूबता महसूस करे।

यदि आप निराशा का दामन छोड आशा को अपने गले से लगा ले—परन्तु जिस आशा के लिए आप प्रत्यन ही नही करते वह आशा बेकार है।

उसमे न तो कोई आनन्द होता है—किन्तु उसका पाना भी तो सन्देहपूर्ण है।

इच्छा भी तभी सार्थक होती है—जब उसे प्रयत्न के दृढ निश्चय द्वारा परिपुष्ट किया जाए।

उत्साह, समन्वित दृढ निश्चय वाली इच्छा ही इन्सान के अन्दर दृढ निश्चय पेदा करती है।

इच्छा-शक्ति, कामना यदि उत्साह से भरी हो तो उससे आपकी मनोकामना पूरी होगी और मुह मागा फल भी मिलेगा।

यह मत भूले कि आप अपने विचारो द्वारा, भावनाओ द्वारा या तो आप अपने आदर्श उद्देश्य के पास जा रहे हे अथवा उनसे दूर।

यदि आप अपने आदर्श उद्देश्य को अपने मन मे सबसे ऊँचे स्थान पर रखते हे–यदि आप अपना सारा ध्यान उसी पर लगा देते हे।

उसे एक पल के लिए भी अपने से जुदा नहीं होने देते ओर अपने को पूर्व लोगो मे सर्वश्रेष्ठ मानते हुए अपनी कार्य-शक्ति पर पूर्ण विश्वास किए रहते हे।

अपने को उस महान् ईश्वर का अश मानकर अपने अन्दर यह दृढ विश्वास पेदा कर लेते हे कि–

मे हर रचनात्मक कार्य कुशलतापूर्वक कर सकता हू। समन्वित व्यक्ति मानते रहते हे तो कोई कारण नही आप सफल न हो सके।

अपने ही छोटे ओर घटिया विचारो को दबाने की प्रक्रिया को निरन्तर जारी रखते हुए यदि आप उत्साह ओर उल्लास मन मे भरे अपने लक्ष्य की ओर कदम-कदम बढे ही चले जाते हे तो आपके लिए उद्देश्य की पूर्ति कोई कठिन नहीं।

आप जो करना चाहते हे।

आप जो बनना चाहते हे।

इसी पर अपना सारा ध्यान लगा दीजिए–उसे भूलने के लिए कोई बहाना मत तलाश कीजिए।

अपने को कभी थका-हारा, सुस्त-ढीला मत महसूस कीजिए।

बस एक ही बात कहते रहिए–

मे करूगा या मरूगा।

हा यदि आप सफलता की सीढियो पर निरन्तर चढते रहना चाहते है तो फिर अपने को कभी भी अभागा मत कहिए। यह मत कहिए कि मेरी किस्मत ही फूट गई हे–मे तो हार चुका हू।

यह सब कुछ सफलता का शत्रु हे।

दिल से यह बात भी निकाल दीजिए कि मै गरीब हू।

यदि गरीब हे भी तो लोगो को कभी मत यह हवा लगने दो कि मै गरीब

हू।

अपनी गरीबी का ढिढोरा पीटने वालो से लोग घृणा करने लगते हे।

गरीब होना कोई गुनाह नही—किन्तु गरीवी का रोना, रोना सबसे बडा गुनाह है।

यह भी याद रखे कि आपके शत्रु  आपकी कमजोरियो की तलाश मे रहते है।

यदि आपको आगे बढना हे, सफलता प्राप्त करनी हे तो अपने मस्तिष्क मे से निराशा ओर पराजय की भावनाओ को मिटा देना होगा। ओर आगे वढते रहने के इस मन्त्र का सदा जाप करना होगा—

मे आशावादी हूँ।

मे दृढ विश्वासी हूँ।

मे सदा से विजयेता हू और विजयेता रहूगा।

मे सफल हूँ—ओर सफलता प्राप्त करना मेरा अधिकार है।

सफलता के रास्ते के रोडे और भी हे, जेसे—

बीमारी का विचार।

दुर्बलता का विचार।

हार का विचार।

यह विचार भी आपके शत्रु है, और यह उस अवसर की तलाश मे व्याकुल रहते हे जब कभी आप सफल न हो।

इनसे सदा होशियार रहे, यह कभी-भी आप पर आक्रमण कर देगे।

यदि एक बार आप इनके वस मे हो गए तो समझो सदा के लिए बेवस हो गए।

आपको सर्वप्रथम हर निराशा के विचार को अपने से दूर भगाना होगा। यह तभी सम्भव हो सकेगा जब अपने अन्दर यह विश्वास पेदा कर लेगे कि मुझे मेरे आदर्शों से कोई भी पीछे नहीं हटा सकता।

हर रोज सुबह उठकर और रात को सोते समय यह विचार मन मे लाइए कि आप सर्वश्रेष्ठ प्राणी है।

आपको ईश्वर ने इस ससार मे कोई न कोई महान कार्य करने के लिए

भेजा हे।

आप सर्व शक्तिमान ईश्वर के ही अंशावतार हे। इन्होंने आपको धरती पर कुछ महान कार्य करने के लिए भेजा है।

फिर आप मे एक शक्ति पैदा होगी, ऐसी शक्ति जिसके आगे आपके शत्रु कुछ नही कर पायेगे। आप आगे वढेगे ओर निरन्तर ऊँचे उठते जायेगे।

आपके मन मे नया उत्साह पैदा होगा—यही उत्साह आपके जीवन की सफलता का विशेप अग हे।

निराशा से वचने का यह भी एक मार्ग है कि अपने मे उत्साह पेदा कीजिए ओर पूरे विश्वास से कहिए कि—

मे अपने लक्ष्य मे कामयाव हूगा।

मै असफलता का मुह देखना नही चाहता।

सफलता ही मेरी मित्र है।

अनेक लोगो का जीवन उनके आदर्श का अनुसरण करता है—उसी के अनुरूप प्राणी का अपना चरित्र वनता है—यही आदर्श प्राणी के जीवन पर शासन किया करते हे।

आदर्श ही एक साचा हे जिसमे प्राणी का जीवन ढलता हे।

जिस प्राणी का आदर्श श्रेष्ठ है तो उसका जीवन भी श्रेष्ठ ही होगा।

यदि आदर्श सुन्दर हे तो जीवन भी सुन्दर ही होगा।

मनुष्य के यही आदर्श उसके चेहरे से साफ दिखाई दे जाते हे—क्योकि यह आदर्श हमारे दिल मे हर समय विराजमान रहते हे।

हम जिन विचारो, भावनाओ तथा अकाक्षाओ को पुष्ट करते, प्रवल वनाते रहते हे—उन्ही हाथो मे हमारे जीवन की वागडोर आ जाती है।

इसलिए हमारा यह कर्त्तव्य हो जाता हे कि हम अपने विचारो को आदर्शवादी वनाए।

उनमे मिठास, प्यार भरते रहे।

इससे आपके जीवन को एक विचित्र सुख मिलेगा—ऐसा सुख जिसकी आप कल्पना भी नही कर पाते।

आपको इस वात पर दृढ निश्चय करना होगा कि आपके मन मे

छोटेपन के विचार  न आये– ।

यदि आपके मन मे छोटे विचार जन्म ले लेते हे तो उससे आपके दैनिक जीवन पर वहुत बुरा प्रभाव पडेगा–आप छोटी-सी दुनिया मे ही वद होकर रह जायेगे।

इसलिए आपको यह सकल्प लेना होगा कि हम सदा छोटे विचारो को अपने से दूर रखेगे ओर वही करेगे जिससे हमारा जीवन स्तर ऊचा उठ सके।

महान और श्रेष्ठ वनने के पहले अपने विचारो को महान वनाना पडता हे–छोटे विचारो वाले व्यक्ति कभी भी महान नहीं वनते।

इस ससार मे आज तक जितने महान लोग हुए हे–उनके विचार मन मे  महानता लिए हुए थे।

उनको देखते हुए यदि आप भी प्रयत्न करे कि आपका जीवन आदर्श ही हमारा ऐसा साचा हे जिसमे हमारा चरित्र और स्वरूप, आकार ढलते हैं।

हमारे जीवन के स्वरूप का निर्माण करने मे हमारे आदर्शों का वहुत महत्वपूर्ण योगदान होता हे।

हमारे हृदय की इच्छा हमारे जीवन मे प्रकट होकर ही रहती हे।

यदि हम अपने कामो, अपने चरित्र ओर अपने जीवन पर श्रेष्ठता की छाप लगी देखना चाहते हे–तो सर्वप्रथम अपने आदर्शों को महान बनाना होगा।

आत्मविश्वास इन्सान के जीवन की सवसे वडी पूजी हे।

विश्वास, निश्चय, प्रतिज्ञा, आशा, यह सव आत्मविश्वास के ही दूसरे नाम हे जिन्हे उसके सहायक का रूप दिया जा सकता है।

आशा हमारे आदर्शों की वाहरी रूपरेखा हे।

कार्य उसमे अनेक प्रकार के रग भरता हे।

कार्य और प्रयत्नो के विना आशा केवल एक कोरी कल्पना हे।

यदि आशा को हम कोरी कल्पना नहीं रहने देना चाहते–बल्कि उसे सत्य मे वदलना चाहते हे तो हमे कर्म ओर प्रयत्न का दामन पकड़ना होगा।

हर सफल ओर सुन्दर रचना के पीछे विश्वास, आशा ओर हार्दिक इच्छा

विराजमान रहती हे—यदि वे न हो तो रचना कभी सफल नही हो सकती।

हमारा आत्मविश्वास ही जिसे सफलता का विश्वास कहते हे यह ऐसा चुम्वक है जो कार्य शक्ति, प्रेरणा रूपी लोहे को अपनी ओर खीचता हे।

प्राणी का विश्वास जितना भी प्रवल होगा, उतनी कार्य शक्ति उसके अन्दर बढती जाएगी।

मकान का सपना लीजिए, धन का सपना लीजिए, महान बनने की कल्पना कीजिए, अपने उद्देश्य को पूरा करने का सपना लीजिए, स्वय को महान वनाने की कल्पना कीजिए तो आपके मन मे एक ऐसी शक्ति पेदा हो जाएगी, जो इन सपनो को साकार करने की हिम्मत आपके शरीर मे भर देगी—यही हिम्मत आपकी सफलता का भेद हे।

आपके विचारो का सम्पूर्ण प्रवाह आपके आदर्शो की ओर प्रवाहित होना चाहिए—उससे विपरीत किसी दूसरी दिशा मे नही।

विचारो को एक मच पर इकट्ठा करके ही इन्सानी सभ्यता के सभी चमत्कारो को प्रकट होने का मौका मिलता हे।

यह अनमोल जीवन अच्छी वस्तुओ, अच्छी भावनाओ, अच्छी कल्पनाओ के निर्माण का स्वेता वन सकता हे।

हा,

आपको अपने मन मे दृढ विश्वास पेदा करना होगा ओर आपको वार-वार यही कहना होगा कि मेरा जीवन—

किसी विशाल कार्य, किसी वहुत वडे आविष्कार, मानव सेवा के लिए ही वना हे।

यह सव कुछ तभी पूरा हो सकेगा जव आप अपनी वुद्धि ओर प्रयत्न का सगम कर सकेगे।

इसीलिए आपको अपनी पूरी हिम्मत ओर विचार-दोनो की शक्ति को इकट्ठा करना होगा।

यदि आप इसी प्रेरणा से लगातार कार्य मे जुटे रहते हे तो आप अपने जीवन का हर लक्ष्य पूरा करके ही रहेगे।

मन मे हर समय यह दृढ विश्वास रखिए कि आप हर समय प्रगति के

पथ पर चल रहे हे।

निराशा आपसे दूर रह गई है—आशा और सफलता आपके साथ है।

चिन्ता से अपने आपको दूर रखेगे तो विश्वास की शक्ति आप को मन्जिल तक ले ही जाएगी।

बहुत से लोगो को यह कहते सुना गया है कि सपने देखना एक बुरी आदत हे।

कल्पनाओ मे उलझे रहना बेकार होता है।

सपने देखने और कल्पनाओ के सागर मे डूबे रहने से जीवन व्याकुल रहने लगता है।

ऐसे लोग कुछ नहीं पा सकते—बस सपनो और कल्पनाओ के सागर में डूबे रहते हे।

ऊपर लिखी सब बाते बिल्कुल व्यर्थ हे।

कल्पना के सहारे ही तो मनुष्य ने ससार मे बडे-बडे काम कर डाले। कार्य से पूर्व कल्पना का ही जन्म हुआ था—इसलिए कल्पना के बिना कोई कार्य सम्भव नही।

ऐसी ही बात मनुष्य के सपनो के बारे मे कही जा सकती हे। वह कुछ ऐसे सपने देखता हे—जिससे उसके जीवन को आगे बढने की प्रेरणा मिलती है।

यह प्रेरणा ही उसकी प्रगति का प्रतीक है।

यह सपने और कल्पना पवित्र हे।

यह तो प्रकृति की ओर से मानव को वरदान मिला हुआ हे।

यदि इस ससार मे सपने और कल्पना न होती तो मानव की उन्नति का यह इतिहास शायद बिल्कुल ही विपरीत होता।

कल्पना द्वारा हम अब तक न बनी वस्तुओ को देख सकते है—अभी तक न प्रकट हुए सोन्दर्य के सपने देख सकते है।

यही सपने हमें अपने आदर्शो के अनुकूल जीवन ढालने मे मदद देते है—इनसे ही हमारे मन मे नई भावनाए जन्म लेती है—इन भावनाओं से हमारे अन्दर जोश और उत्साह जन्म लेता है।

जबकि हमे बहुत से कष्टदायक और ऐसे काम भी करने पडते हे—जिनमे हमारी रूचि नही होती।

इन सपनो के कारण तो हम सच्चाई के निकट पहुँच पाते है।

यह वह सत्य हे जो दूर होते हुए भी हमे आगे बढने की प्रेरणा देता है।

सपने इस बात के साक्षी हे कि यह कार्य सभव हे।

जिसे ससार सदा असभव मानता रहा है—वही सपने सम्भव कर देते हे।

कल्पना के महल खडे करना, हवाई किले बनाना—इसे आप मस्तिष्क का मनोरजन नही कह सकते—बल्कि सभी निर्माणो ओर सारी दिव्य रचनाओ का मूल रूप ही यही हे।

यदि इस ससार मे सपने न होते तो हमे कोई सुन्दर कलात्मक रचना देखने को न मिलती, कोई भी विचित्र ओर गोरवशाली निर्माण न होता।

पहले हम चित्र मे महल बनाते हे—आकाक्षा मे हम उसकी विस्तृत रूपरेखा बनाते हे—उसके पश्चात् ही नीव रखते हे तब उसका निर्माण कार्य आरम्भ होता हे।

हर बडे महल, हर घर ओर हर मकान पहले तो कल्पना ही थी, केवल एक सपना। ऐसे सपने यदि न लिए जाते तो हमारा क्या होता?

इस प्रश्न का उत्तर तो आप स्वय ही भली भाति दे सकते हे और यह बात खुलकर कह सकते हे कि आज पूरा ससार जगलो मे भटक रहा होता।

यह बात न भूले कि हर अच्छा स्वप्न अच्छा निर्माता बन सकता है।

जो मानव इच्छाओ को वास्तविक रूप प्रदान करने का अथक प्रयत्न करता हे—वह अपने सपनो को सिद्ध करके दिखला देते है।

जिसकी लालसा करते हे—जिस चीज की इच्छा करते है—जिसे पाने की आशा करते हे उसी का हमारे मन मे विश्वास होता है—उसी के लिए हम प्रयत्नशील होते हे।

यदि इन सुन्दर ओर विशाल भवनो के मानचित्र कलाकार न बनाते तो हमे यह सब कुछ देखने को कहा से मिलता?

सुन्दर भवनो ओर ऐतिहासिक निर्माण के पीछे भी कल्पना बोल रही हे।

आखिर किसी न किसी कल्पना के सहारे ही तो निर्माण हुआ है।

जीवन मे हम जिस वस्तु को साकार रूप मे देखते है—उससे पहले अपनी कल्पना अथवा सपने के आधार पर वना पूरा विश्व का मानचित्र जव हमारी आखो के सामने आता है तो वास्तव मे आश्चर्य भी होता है और गर्व भी।

पूरी मानव जाति ने यदि अपनी विशेपता सिद्ध की है तो उसमे सपनो ओर कल्पना का वहुत वडा योगदान रहा है। इसमे कोई सदेह नही कि हमारे सपने ही उत्साहपूर्ण प्रयत्नो की सवसे वडी शक्ति है।

उत्साह पूर्ण प्रयत्न ही हमारे सपनो को साकार रूप प्रदान करते है।

यह सव कुछ तो हम विश्व के सुन्दर भवनो के निर्माण से देख ही सकते है।

विश्व मे वे सभी लोग जो महान कार्य कर गये है—वे सव सपनो को ही देखकर प्रेरणा पाते रहे।

उनके हर काम की सुन्दरता का अनुपात विल्कुल उनकी कल्पना के विवरण से मिलता-जुलता होता हे।

जिस अनुपात मे कल्पना सुन्दर होगी, उसी अनुपात मे प्रयत्न कुशलता पूर्ण होगा—और उसी अनुपात मे सफलता का स्वरूप भी सुन्दर होगा। यह सव सपनो ओर कल्पना पर ही निर्भर है।

यदि आपको कोई सपना अधूरा एव स्पष्ट नजर नहीं आता तो उसका परित्याग नही करना चाहिए।

क्योकि मनुष्य काम  को पूर्ण हुआ तव तक नही देख सकता जव काम पूरा न हो जाए।

अपनी कल्पना का हाथ से न जाने दीजिए—जव तक कि आप जो कार्य कर रहे हे—वह पूरा नही हो जाता। क्योकि जव आप कार्य पूरा कर भी लेगे, तव भी आपको यह देखना होगा कि इसमे कोई कमी तो नही रह गई।

अपने सपनो को सदा उज्जवल रखिए। यह मत सोचिए कि जीवन मे रोजी कमाना ही सवसे बडा काम हे—जिसके कारण आपको स्वप्न की भी उपेक्षा करनी पडे—या फिर आपके आदर्श धूमिल पड जाये।

अपने चारो ओर ऐसा वातावरण बनाये जिससे अपना आदर्श उद्देश्य

प्राप्त करने के लिए उत्साह प्राप्त होता रहे।

उन लोगो के साथ वेठिए जो लोग अपने उत्साह ओर आत्म शक्ति पर विश्वास रखते हे—जो कि कुछ करने के लिए व्याकुल हे।

ऐसी पुस्तके पढिए जो अपने लक्ष्य मार्ग पर चलने की प्रेरणा दे जिनसे आपकी इच्छा शक्ति दृढ हो।

उन लोगो के साथ विचार विमर्श करते रहे—जो आपको आगे वढने की प्रेरणा दे—जो आपके सपनो को साकार करने मे सहायता दे।

अपने आदर्श उद्देश्य की ऐसी स्पष्ट रूप रेखा अपने मस्तिष्क मे वना लीजिए—जिससे आप अपने कार्य को यथाशीघ्र निपटा सके।

अपने विचारो मे कभी भी छोटापन न आने दे। विशाल हृदयी लोग विशाल विचारो के होते हे।

आप यदि अपने जीवन मे शाति चाहते हे तो आपके लिए यह आवश्यक हे—

कि रात को सोते समय जव आप अपने विस्तर पर लेटने जाते हे तो कुछ क्षणो के लिए एकात मे जाइए ओर फिर विचार कीजिए कि—

आज दिन मे आपने क्या-क्या किया?

कोन से ऐसे काम थे जो आपने करने थे, वे हुए अथवा नही?

कोन सा ऐसा काम रह गया जिसमे कुछ त्रुटियॉ थी?

ओर इन त्रुटियो को आप केसे दूर कर सकते हे?

शात मन ओर एकात मे जव आप अपनी समीक्षा स्वय करने लगेगे तो आपको अपनी पूरी शक्ति का पता चल जाएगा, और अपनी उन कमजोरियो का पता चल जाएगा जिनके कारण आपके काम मे वाधा पडी हे।

कल्पना वह शक्ति हे जो मनुष्य को अपूर्व दिव्य वस्तु के दर्शन कराती हे—महान वस्तु की झाकी दिखलाती हे—रास्ते की सारी वाधाओ को दूर करके उस आदर्श को पूरा करने का मार्ग दिखाती हे—जो आपकी कल्पना मे आए थे।

सपनो मे स्वय की कल्पना करना, हमे निराशा से दूर करता

हे–असफलता के दु ख मे डूबे मन को शांति देता हे।

हमारी कल्पना यदि सुन्दर है तो हमारा मन भी उससे अधिक सुन्दर हो जाएगा।

कल्पना का अर्थ मृगतृष्णा अथवा आकाश कुसुम की आशा करना नहीं हे।

कल्पना वास्तविक, उचित, कल्याणकारी, उपयोगी तथा आत्मा की उदारता से ओत-प्रोत होनी चाहिए।

कल्पना ऐसी होनी चाहिए जो हमे अपने जीवन को ऊचा उठाने की प्रेरणा देती है। भले ही हमारे हालात और वातावरण कितने ही प्रतिकूल हों।

श्रेष्ठ कल्पना हमारे प्रयत्नो में ढील अथवा रुकावट नहीं आने देती।

श्रेष्ठ कल्पना हमे हर समय अपने दामन की रोचकता से बाधे रहती है।

हमारी प्रबल इच्छा के पीछे कोई न कोई शक्ति अवश्य होती हे।

इन्द्रियो के भोगो की लालसा के पीछे नही बल्कि आम जनता के कल्याण के लिए हमारी भावनाओ का उत्पन्न होना–यह एक दिव्य शक्ति विद्यमान रहती है।

आत्मा की गहराईयो से निकली कल्पना कभी भोग विलास तक सीमित नही रहती।

आदर्श उद्देश्य के लिए की गई इच्छा के पीछे ईश्वर का आशीर्वाद शामिल होता है–जिसे व्यक्ति पाकर सफलता की ओर निरन्तर बढता रहता है।

आत्मा की ऊची उडान ओर चिन्तन के क्षणो मे ही ऐसा श्रेष्ठ एक दिव्य सपना हम देखते हे जिससे कोई आत्मिक सुख नही मिल सकता।

जब तक प्राणी का आदर्श या सपना गरीबी का होगा–तब तक वह गरीब ही रहेगा।

हमारे मन की प्रवृत्ति, हमारे दिल की इच्छा ही वह निरन्तर की जाने वाली प्रार्थना है–जिसका उत्तर प्रकृत्ति को देना पडता हे।

प्रकृति का यह असूल है कि यह प्रतिक्रिया प्रकट करती है कि हम

अपनी इच्छा के अनुसार ही फल पाते हे।

प्रकृति यह भी मानती हे कि हम अपनी इच्छा के अनुसार ही कदम उठाते है ओर प्रकृति ही उसे बढाने की शक्ति प्रदान करती है।

प्रकृति ही हमारी मस्तिष्क की प्रार्थनाओ के अनुरूप फल देती है।

अब आप जैसा भी फल चाहते हे—वैसी इच्छा करे, वही आप को मिलेगा।



इसमे कोई सन्देह नहीं कि यदि हम अपनी मनोवृत्ति को उदार रखते हे ओर सच्चे मन से प्रयत्न करते है और अपनी इच्छा पूर्ति के लिए सघर्ष करते रहते हे तो कोई कारण नहीं कि प्रकृति हमे सफलता प्रदान न करे— यह तो स्वय प्रकृति का ही अपना नियम है।

आशा ओर आशका पर अपने मन को इकट्ठा करने मे बडी भारी शक्ति छुपी है।

इस एकाग्र चिन्तन द्वारा हम वस्तु को अपनी ओर खीचते रहते हे—जिसे हम पाने की इच्छा रखते है।

यह हमारी सघर्ष पूर्ण शक्ति का ही कमाल है जो हृदय की भावनाओ की पूर्ति करती हे।

जिसकी आशा आकाक्षा हर समय करते रहते है—उसे हम क्षण-क्षण अपनी ओर खीचते रहते हे—यही सिद्धी का पहला महामत्र हे।

हमारे मन की इच्छाये हमारी रचनात्मक शक्तियो को परवान चढाने के लिए उनका सचार करती है—इसी से उनकी शक्ति आगे बढती है।

फिर हम उस पदार्थ को पाने योग्य हो जाते है—जिसकी इच्छा हमारे मन मे होती है।

हम जो चाहते हे—उस पाने के लिए सघर्ष अवश्य करते है । हमारा यह सकल्प हमे हमारी इन आशाओ को पूरा करने का एकमात्र साधन बन जाता हे।

प्रकृति के पास मनुष्य के लिए हर प्रकार का महान भण्डार है। अब यह सब तो मनुष्य पर निर्भर करता हे कि वह भण्डार मे से मनचाहा फल कैसे प्राप्त कर सकता है किन्तु कभी हमने इस पर भी सोचा है कि—

हम प्रकृति को इसका मूल्य क्या दे रहे हे?

क्या हम ससार मे हर वस्तु मुफ्त लेते हे?

यदि इस प्रश्न का उत्तर नही है तो प्रकृति के घर से आप उस विशाल भण्डार मे से अपना मनचाहा फल पाने के लिए क्या उसे तपस्या-भक्ति भी नहीं दे सकते?

हमारे विचार जड के समान हे।

यह निराकार शक्ति के सागर मे अपनी अनेक जडे कई दिशाओ में फेलाते रहते है।

यह विचार रूपी जडे जब हर ओर फेल जाती हे तो इनमे से तरगे उठने लगती हे—परिणाम यह होता हे कि हमारी इच्छाए फेल जाती हे।

प्रकृति ने पक्षियो को उडने की शक्ति न दी होती तो आकाश मे आदमी के उडने की इच्छा पेदा ही न होती।

भगवान यदि हमे हमारी इच्छाओ की पूर्ति की शक्ति न देता तो फिर हमारे मन मे इसकी चाह भी उत्पन्न न होती।

यह इच्छाए-आशाए केवल महान कार्य करने के लिए ही हे।

हमारा जीवन साधारण जीवो से ऊचा उठा रहे—इसी कामना को हमारे अन्दर जमा दिया।

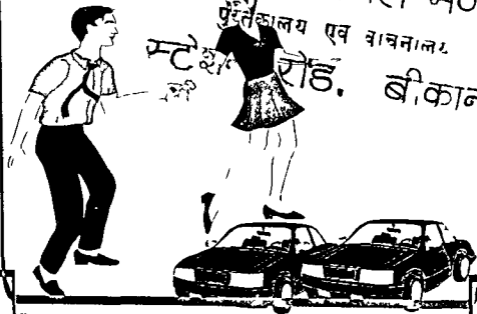
आदमी जब अपने आपको महान समझता है और गुणवान, बुद्धिमान समझता हे तो उसके पीछे प्रकृति की इन आशाओ ओर इच्छाओ की वहुत वडी देन को वह कभी भूल नहीं सकता।

आज जब हम चारो ओर खिले हुए रग-विरगे फूलो को देखते हे, अनेको प्रकार के फलो को देखते है तो हमे यह भी पता चलता है कि यह सव अपने समय पर ही पैदा होते है।

हर फल-फूल का अपना-अपना मोसम है—बिना मोसम के कोई फल-फूल नहीं मिलता।

क्या यह सब प्रकृति की महान देन नही है?

क्या यह उस महान शक्ति के भडार से निकली अनमोल वस्तुए नही है—जिसे हम ईश्वर कहते है ?

खुशी
के
साधन

यह मत भूलो कि जो ईश्वर फल-फूल पैदा करता है, मोसम वनाता है, धरती ओर आकाश जिसकी देन हे।

जीव-जन्तु पहाडो और पानी मे रहकर भी अपना भोजन तलाश कर लेते हे।

क्या वह ईश्वर तुम्हारी इन आशाओ को पूरा नहीं करेगा?

कल्पना ओर आशाओ एव सपने का ससार वसा कर आप भी जीवन का आनन्द ले। चिन्ताओ का त्याग करके जीवन का सच्चा सुख पाये।

❑❑❑

# खुशी के साधन

यदि इन्सान वीमारी, गरीवी ओर दुर्भाग्य के विचारो का ही शिकार हुआ रहे तो समझो इनके चगुल से वच निकलना इतना सरल नही। धीरे-धीरे यही सव चीजे उसके जीवन का अग बन जाती हे।

ओर इसका परिणाम यह होता हे कि—

वह धीरे-धीरे अपने मित्रो, निकट सम्बन्धियो, यहा तक कि अपने बच्चो को भी अपना मानने से इन्कार कर देता हे।

ओर उसके मुह से यही शब्द निकलते हे, वह ठन्डी आहे भरकर कहने लगता हे।

"अरे मेरे दुर्भाग्य, मेरी गरीवी मेरी मजबूरियो का कारण यह बच्चे ही तो हे—मेरे सगे सम्वन्धी भी मेरे दुर्भाग्य की देन हे।

इस ससार मे गरीबी ही ऐसा बडा नर्क है, जिसमे कमजोर दिल वाले लोग सवसे अधिक डरते हे, जवकि शक्तिशाली दिल वाले उसे दूर भगा देते है।

गरीबी ऐसा खुले मुह वाला देव है, जो सभ्यता तक को निगलने के लिए तेयार रहता हे।

गरीवी का विचार जव मनुष्य के दिल मे पेदा होता हे तो उसे अपने आप यह अहसास होने लगता हे कि वास्तव मे ही गरीवी का शिकार हो रहा है।

किसी भी इन्सान को यह अधिकार नही हे कि वह सदा गिरी पडी बुरी हालत मे पडा रहे।

जव तक इन्सान अपनी मदद करने मे विल्कुल असफल न हो—तव तक उसे यह अधिकार विल्कुल नही हे कि वह आशा भग करने वाले, निराशा करने वाले वातावरण मे पडा रहे।

इन्सान के अन्दर जो आत्मविश्वास हे—उसकी यह माग है कि वह

दीन-हीन निराशा के वातावरण से ऊचा उठे।

धन-सम्पत्ति जो उसके चारो ओर विखरी पडी हे—इनको इकट्ठा करने के लिए बुद्धि से काम ले।

हर प्राणी का यह जन्म सिद्ध अधिकार हे कि वह गरीबी ओर मजबूरी से सघर्ष करे ओर वह सब कुछ पा ले जो उसकी इच्छा है।

गरीबी नर्क भी हे ओर पाप भी—फिर आप गरीबी से सघर्ष क्यो नही करते?

इस ससार मे आपको अपने ही पाव पर खडे होना हे। सघर्ष करने के लिए अपने अन्दर आत्म शक्ति को पेदा करना होगा। यदि आप गरीव हे तो आपको यह अधिकार नही हे कि आप अपने सगे सम्वन्धियो अथवा मित्रो पर वोझ वन जाये। अपने दु खो को दूसरे पर क्यो लादते हो? अपना वोझ आप उठाने की आदत डालिए।

भगवान ने हर इन्सान को एक ही जेसा शरीर दिया हे—वही मस्तिष्क, वही हाथ-पाव—फिर यह दूसरो का सहारा क्यो ढूढता हे?

यदि वह गरीव हे तो इसमे दोप उसकी अपनी बुद्धि का हे, अपने परिश्रम का हे, अपनी सोच का हे।

आप किसी भी अमीर आदमी से जाकर यह पूछे कि वह कव से गरीबी के विरुद्ध सघर्ष करता हुआ इन सीढियो पर चढता रहा।

कितनी वार वह नीचे गिरा, किन्तु उसने हिम्मत नही हारी, फिर ऊपर चढने का प्रयास किया।

वह कितनी बार गिरा, कितनी वार चढा यह लम्बी कहानी हे।

हा—।

जव वह सफल हो गया तो लोग उसकी वह कहानी तो भूल गए जिससे कि प्रेरणा मिलती थी।

उन्होने तो उसका अमीरी का रूप देखा—उसे कार मे घूमते देखा, वगले मे रहते देखा।

फिर यह जानने की कोशिश करता हे कि उसने अपनी गरीवी को दूर करने के लिए अपने आराम को हराम किया, परिश्रम को गले से

लगाया—सारे ससार के सुख त्याग दिये—दिन-रात का अन्तर तक भूल गया था।

अव—जव यह अमीर हो गया हे तो सारे दु ख भूल गया हे।

उसे पता हे कि अव गरीवी कभी भूल कर भी उसके निकट नही आयेगी।

अव तो उसमे इतनी शक्ति आने लगी हे कि वह कभी भी गरीवी से लड सकता हे। अव गरीवी वडी नही रही वल्कि वह वडा हे।

उसके अथक परिश्रम की शक्ति का ही तो यह फल हे कि आज उसे ससार का हर सुख मिल गया हे।

उसे सवसे वडी शाति तो इस वात की हे कि अव उसके वच्चो को गरीवी से नही लडना पडेगा—जैसा कि उसे लडना पडा था।

आज जब वह धनवान वन गया हे तो अपने वच्चो को सुख देने के साथ-साथ कितने ही वेकार लोगो को काम दे रहा है। यह भी तो एक भले की ही वात हे कि किसी वेकार आदमी को काम दिया जाए।

जव भी वह किसी वेकार ओर गरीव आदमी को देखता हे तो उसे अपना जमाना याद आ जाता हे।

जब वह गरीब था—ऐसे ही दु ख तो उसने सहन किए थे—किन्तु वह यह भी नहीं भूला कि उसने इस गरीवी के नर्क से निकलने के लिए क्या कुछ नही किया।

इस सच्चाई के सेकडो प्रमाण ओर सबूत हे कि इन्सान का जन्म महान कार्यो के लिए ही हुआ हे—न कि वह गरीवी ओर वेवसी की भट्टी मे हर समय जलता रहे।

आदमी के आम स्वभाव मे आलस ओर निर्धनता कोई मेल नही हे।

हम गरीवी को इसलिए दु खदायी समझे हे कि इसे हम स्थायी मान लेते हे—जवकि न तो अमीरी ही स्थायी हे ओर न ही गरीवी।

इसका कारण मात्र यही हे कि हममे आत्म विश्वास नही होता। जो हमे मिल जाता हे—उसे हम अपना भाग्य समझकर शात हो जाते हे।

वास्तव मे हमारा कार्य इससे विपरीत होना चाहिए—यानी हमे गरीवी

को अपना सबसे बडा शत्रु मानकर इसके विरुद्ध पूरी शक्ति से लडना चाहिए।

गरीबी हमारे भाग्य का अग नही जो हम इसे प्यार करते रहे। जो लोग भाग्य को पकडकर गरीबी की गोद मे खेलते रहते है—वे कभी भी अपनी हालत सुधार नही सकते।

भाग्य तो इन्सान स्वय बनाता हे—ईश्वर ने तो इन्सान को जन्म दिया हे।

यदि उसे भगवान के बनाए भाग्य पर ही निर्भर रहना हे तो फिर उसे कोई भी काम करने की आवश्यकता नही—बेठा रहे आराम से एक ही स्थान पर, यदि भाग्य मे होगा तो सब कुछ मिल जाएगा।

क्या ऐसा होना सम्भव हे?

नही—नही।

आप तो स्वय अपने भाग्य विधाता हे—आपके अपने विश्वास के बिना कुछ नही होने वाला।

यह गरीबी का सार जाल तो धनवान लोग फेलाते रहते है। वे गरीबो को तो यह कहते रहते है कि यह सब तुम्हारे भाग्य मे लिखा था—ओर स्वय उल्टे-सीधे काम करके धन कमाते रहते हे।

इसका फल क्या होता हे?

गरीब अधिक गरीब होता जाता हे—धनवान अधिक धनवान बनने लगता हे।

सर्वप्रथम प्राणी के अन्दर आत्मविश्वास की आवश्यकता है। हम अपने मन को इतना विशाल ही नही बनाते कि उसमे हमारी आत्मा की आकाक्षा समा सके।

हम अपनी मनोवृत्ति को इतना दबा या कुचल देते है कि हमे आत्मा की आवाज ही सुनाई नही देती—ओर इसका फल यह होता हे कि हम हर विषय मे कजूस होते जाते हे—छोटे दिल वाले लोगो की भांति सोचने लगते है।

प्रकृति ही एक ऐसी महाशक्ति हे जो हर जीव को पेदा करती हे—वही

उनका पालन पोषण करती हे।

उसके यहा कजूसी वाली कोई बात नही—वह तो सबको वरावर चीज बाटती हे।

विधाता तो कगाल नही हे—न ही उसने कजूसी से ससार बसाया हे।

प्रकृति ने हर इच्छा की पूर्ति के लिए उदारता से काम लिया हे।

इस ससार मे चारो ओर एक नजर दोडा कर देखो तो आपको पता चलेगा कि प्रकृति ने मनुष्य को इतने वडे भडार दे रखे हे जिनकी कीमत सारे ससार का धन भी नही चुका सकता।

हवा, पानी, फूल, प्रकाश ओर फल।

क्या आप समझते हे कि हवा, पानी ओर प्रकाश के बदले प्रकृति आपसे कुछ लेती है?

अथवा—

प्रकृति किसी के लिए कम या अधिक यह सब कुछ बाटती है?

नहीं।

यह सब तो ईश्वर के घर से सबको बराबर मिलता हे। उसकी नजरो मे न तो कोई ग़रीब हे ओर न अमीर ओर न ही वह कजूसी से यह सब कुछ वाटती हे।

छोटा-वडा अमीर-गरीब, यह सब किसने बनाए है?

स्वय इन्सान ने।

यह आप क्यो भूलते है कि यदि एक दीपक से दूसरा दीपक जला दिया जाता हे—तो पहले दीपक का कुछ घिस नही जाता—न ही प्रकाश कम होता है।

ठीक इसी तरह यदि हम किसी से मित्रता करते है—उसे प्यार बाटते हे तो क्या हमारे शरीर मे से कुछ कम हो जाएगा?

नहीं—।

बल्कि हम दूसरे से प्यार करके अपने लिए प्यार पाते हे—इस प्यार के अन्दर तो हमारी हार्दिक खुशी छुपी हुई हे।

मानव जीवन का सबसे बडा रहस्य यही हे कि हम उस महान शक्ति

से अपना सम्वन्ध केसे जोडे?

यदि इन्सान उस महान शक्ति से रिश्ता जोडने का तरीका समझ जाता हे तो वह अपनी कार्य कुशलता मे लाखो गुना वृद्धि कर सकता हे।

उसका कारण मात्र यही हे कि तव तक वह उस महा शक्ति के भडार का सहयोगी तथा भागीदार हो जायेगा।

वह न केवल उस महाशक्ति के भडार से स्वय शक्ति प्राप्त करने मे समर्थ हो सकेगा बल्कि ओरो को भी शक्ति प्रदान करने मे समर्थ हो सकेगा—तव वह अपने आप मे एक शक्ति का भडार हो जाएगा।

इतनी अदभुत शक्ति का पहले भी उसने स्वप्न नही देखा होगा।

जिस समय हमे यह पता चल जाता हे कि सारी शक्ति उसी महाशक्ति से ही आती है—और यह पूर्ण आजादी से हमारी ओर खिची चली आती हे।

तव हमारे मन की शक्ति से उसका सम्वन्ध जुड जाता हे।

तव हममे वेईमानी, स्वार्थ, अन्याय की भावना—यह सब जल कर राख हो जाती हे।

ईश्वर वह नही जो हमे अच्छाईयो के प्रति अन्धा वना दे।

वल्कि ईश्वर वह हे जो इन अच्छाईयो को देखने की दृष्टि प्रदान करता हे।

हम धन को ही ईश्वर मानकर भूल करते है।

इसी कारण हम जड के पुजारी न होकर वेईमानी, स्वार्थ, दुष्टता, झूठ को आनन्द मानने लगते हे।

अन्याय के कारण जव हमारी दृष्टि धुधली हो जाती है, तव हम अपने भाई, वहनो ओर दूसरे सगे सम्वन्धियो का अनुचित लाभ उठाने लगते हे।

जव हमारी दृष्टि से यह धुधलापन दूर हो जाता हे तव हम उस प्रभु के निकट पहुच जाते है।

तव विश्व के सारे पदार्थो का प्रवाह स्वय ही हमारी ओर खिचने लगता है।

किन्तु हमारी सवसे वडी भूल यही हे कि हम अपने ही गलत कामो,

गन्दे विचारो से उसे अपने तक पहुँचने से रोक देते है अथवा बाधा डाल देते है।

हमारा हर बुरा काम हमारी दृष्टि से दूर होकर पापो की नगरी की ओर बढता है।

जिसका फल यह होता हे कि हम ईश्वर से दूर होते चले जाते है।

इसके विपरीत जब हमारी नजर विशाल ओर उदार हो जाती है—उसमे पवित्रता आ जाती है—तब हमारा दिल बहुत वडा और खुला हो जाता हे।

कजूसी भी दूर भाग जाती है। जब हम बुराईयो से दूर चले जायेगे तो जिन चीजो की तलाश मे हम भटकते फिरते हे—वही चीजे हमे तलाश कर रही होगी।

जान बरोज ने अपनी एक कविता मे सच ही कहा है—

मे समय ओर भाग्य के विरुद्ध कोई शिकायत नहीं करता—और देखो जो कुछ समय मे चाहता हू—वह अपने आप ही मिल जाता हे।

❑❑❑

मे सो गया ओर जागा तो क्या देखता हूँ कि जिन मित्रो को मे ढूँढता फिरता था—वे तो स्वय मुझे ढूढ रहे है।

❑❑❑

यदि मे अकेला खडा हूँ तो क्या हुआ?

मै आने वाले वर्षो की खुशी से प्रतीक्षा कर रहा हू।

मेरा हृदय वही फसल काटेगा, जेसा उसने बीज बोया था।

क्योंकि जो कुछ मेरा है वह मेरे को अवश्य ही पहचान लेगा।

❑❑❑

समय का अन्तर, स्थान की दूरी, सागर की गहराई ओर पहाडो की ऊचाई मेरी मनचाही चीज को मुझसे दूर रखने मे सफल नही हो सकते।

हर समय डरते मत रहिए कि आपके पास आपकी मनपसद चीजे नहीं है।

हर समय रोते क्यो रहते हो कि आपके पास बढिया कपडे नहीं हे—या आपके पास वे सब सुख नहीं जो लोगो को मिले हुए है।

अथवा आप वे काम नही कर पाते जो कि दूसरे कर लेते है।

यह सब कुछ सोचना उचित नही—इससे तो आप अपने जीवन मे अन्धेरे ही अन्धेरे भर लेगे।

दूसरो को देखकर मत चलिए—अपनी बुद्धि से हर काम लीजिए।

किसी को देखकर रोने एव ठण्डी आहे भरने, अपने भाग्य को कोसने से आप कुछ भी नही पा सकेगे—आप जो कुछ भी पायेगे अपने परिश्रम ओर लगन से।

इसमे कोई सन्देह नही कि हर आदमी के मन मे धन पाने की लालसा होती है।

किन्तु वह उसे तब तक नहीं पा सकता—जब तक कि वह अपनी मानसिक स्थिति मे विशेष परिवर्तन नहीं कर लेता।

जब तक वह अपने अभागेपन ओर गरीबी का रोना नहीं छोडता—तब तक उसे धन प्राप्त नहीं हो सकेगा।

पहले रोना बन्द कीजिए।

फिर दूसरो की ओर देखकर जलना और ठण्डी आहे भरना छोडिये।

अपने आपको देखो—अपने कष्ट दूर करने के लिए उपाय सोचो—जितना समय आप दूसरो को देखकर जलने मे नष्ट करते हे—उतने समय मे आप अपने आपको अच्छा बनाने के प्रयत्न क्यो नहीं करते ?

विश्वास करो कि इस ससार मे जो अच्छे पदार्थ है—सुख और आराम के साधन हे—अच्छे-अच्छे मकान हे—यात्रा के सारे सुख है—यह सब कुछ आपके अपने लिए भी हो सकते है।

परन्तु जिस समय आपके मन मे यह विचार पैदा होते ही धुधला हो जाता है—उस समय आप अपना सब कुछ खो देते हे।

अपने आपको अभागा मानकर आपको क्या मिलेगा?

केवल निराशा ओर यही निराशा आपकी प्रगति के रास्ते का रोडा बन जाएगी—इसलिए सबसे पहले अपने मन से निराशा को निकालिए—अपने आपको अभागा और छोटा समझने का विचार मन से दूर फेंक दो।

अपने आपको छोटी श्रेणी मे क्यो गिनते है?

क्यो नही छोटे विचारो के इस वन्धन को तोडकर दूर फेक देते?

अपने को छोटा क्यो समझ बैठे  हे  आप?

आप अपने को इसलिए छोटा समझते है कि आपने स्वय को वन्धनो मे जकड रखा हे। आपने अपने हाथ-पाव मे वन्धनो की वेडिया पहन रखी हे।

किसने आपका रास्ता रोक रखा हे ?

ऐसा लगता हे आपने स्वय  ही अपने चारो ओर वाड वना रखी हे—इस वाड से वाहर आने का प्रयत्न ही नहीं करते।

इस वाड से वाहर निकलकर  ससार की ओर देखो—जहा पर ससार भर की खुशिया आपकी प्रतीक्षा कर रही हे। आप प्रकृति के उस विशाल भडार को क्यो भूल गए जो केवल मानव जाति के लिए ही बना हे ?

तव प्रकृति के किस सिद्घात के अनुसार वे पदार्थ आपको नहीं मिल सकते?

इन पर तो आपका अधिकार हे।

हा—इन्हे पाने के लिए आपको अवश्य थोडी-सी मेहनत करनी होगी।

यदि आपने अपने मन मे यह विचार वेठा ही लिया कि गरीवी ही आपके भाग्य मे लिखी हे तो फिर सम्पन्नता आपके पास कहा से आएगी?

जरा कल्पना करे कि क्या ईश्वर यह चाहता है कि उसके द्वारा रची इस दुनिया के लोग दुखी रहे अथवा वे सच्ची खुशियो से वंचित रहे?

नहीं-नहीं।

यदि ईश्वर की ऐसी इच्छा होती हे तो वह सव इन्सानो को एक ही जैसा क्यो वनाता? उसने तो सवको एक समान ही वनाया हे।

यदि हम किसी भी पदार्थ को नही पा सकते तो उसमे दोष किसका है?

यह वात मान लेना सवसे वडा अभिशाप हे कि  इस ससार मे कुछ लोग तो सदा गरीब रहेगे और इस दुनिया से गरीवी कभी नही मिट सकती—कुछ लोग तो अवश्य गरीव रहेगे ओर कुछ अमीर।

कुछ लोग इस वन्धन मे जकडे हुए हे कि वे सदा गरीव ही रहेगे।

परन्तु ईश्वर ने इन्सान के लिए जो जीवन योजना बनाई हे—उसमे

गरीवी, भुखमरी का कोई स्थान नहीं है। इस धरती पर एक भी इन्सान गरीब नही होना चाहिए।

परन्तु कुछ चालाक ओर वेईमान आदमी हेरा-फेरी से कुछ सम्पत्ति वटोर लेते हे ओर कुछ भोले-भाले सीधे लोग अपनी गरीबी प्रकृति की देन समझकर शात हो जाते हे।

इस प्रकृति के सीने मे कितने ही विशाल भडार भरे पडे हे--जिन्हे यदि कोई निकाले तो वह अमीर वनता जाएगा। हा--इस कार्य के लिए साधनो की आवश्यकता है।

गरीव लोग तो भाग्य का दामन पकडकर निराश होकर वेठ जायेगे।

इस दुनिया मे हर चीज है--किन्तु आपके पास कुछ नही--ऐसा क्यो?

यही न कि आपके पास धनी वनने के साधन नहीं ओर आपने इस विचार को पूर्ण रूप से मान लिया हे कि आपका जन्म ही गरीब वने रहने के लिए हुआ हे--आप अभागे हे।

अर भाई--उठो, तोड दो इन बन्धनों को जो तुम्हे दिन-प्रतिदिन गरीवी की ओर धकेल रहे है।

अपने विचारो को छोटा नहीं, बडा वनाओ।

अपनी इच्छाओ को सीमित नहीं, विशाल वनाओ।

अपने मन से छोटे विचारो को निकाल दो।

भाग्य का सहारा लेना छोडकर परिश्रम करो, फिर देखो तुम्हे हर चीज मिलेगी।

नई खोज कर रहे वैज्ञानिको का यह मत हे कि--

विचार ही पदार्थ है--विचार ही जीवन का अग वनकर चरित्र को विशेष स्वरूप प्रदान करते है ओर चरित्र ही हमारी आदतो पर, इच्छाशक्ति पर नियत्रण रखता है ओर यदि हम अपने मन मे डर के विचारों को पालते हे या अभाव के विचारो को पनपने देते है।

यदि हम अपनी गरीबी से डर रहे है तो हमारी गरीवी के डर के कारण हमारा जीवन भय के वातावरण मे परिचालित होता है।

हमारा चरित्र एक वुजदिल प्राणी जैसा वन जाता है। हमारी आदतें एक

थके-हारे बेदिल निराश आदमी जैसी हो जाती हे।

इसका फल क्या होगा?

यही न कि हम जो बोएगे सो काटेगे—जो सोचेगे वही मिलेगा।

हम इसलिए पेदा नही हुए कि दु खो मे अपना जीवन काटते रहे।

जीवन की आवश्यकताओ से वचित रहे।

सदा दु खी रहकर सिसकते रहे।

हमारा जन्म इसलिए नही हुआ कि गरीबी की घुटन मे सास ले।

ईश्वर ने हमे भी तो सारी शक्तिया प्रदान की हे—जिनके सहारे हम अपने जीवन को सुखी, सुन्दर,चिन्तामुक्त बना सकते हे।

परन्तु हमने हार मान रखी हे।

हम अपने जीवन मे कोई परिवर्तन करने को तेयार नही—बस दिन-रात अपने भाग्य को रोते-पीटते यह भूल गए है कि हमारा कोई कर्तव्य भी है।

किन्तु कितने दु ख की बात है कि हमारे विचार ही गलत हे।

हमारी कल्पना की उडान ही कम ऊची हे कि ऊचे विचार ही नही रखते।

आदर्श मानव होते हुए भी हमने अपने-आपको अभागा ओर वेबस मान लिया—ओर टूटे हुए मन से सास लेकर आहे भरते रहे।

क्यो?

आखिर क्यो?

यदि हम अपने मन के छोटे विचारो को दूर कर दे। आदर्श मानवता को अपना ले, जीवन को सुन्दर, विशाल, दु खो से अलग, निराशा से दूर करके, उसे उदार वनाने का सकल्प करे तो क्या नही वन सकते?

आज ही यह प्रतिज्ञा कीजिए कि—

हम गरीवी से मुह मोड लेगे—गरीवी हमारा सवसे बडा शत्रु हे।

हमे प्रकृति के भरे सुख के भडार से ही सारे सुख प्राप्त करने है।

इन पर हमारा भी उतना ही अधिकार है—जितना सुखी इन्सान का।

गरीवी ससार का सबसे वडा पाप है—ओर उससे वडा पाप हे भाग्य का सहारा लेकर गरीवी को सहन करना।

उठो, यह प्रण करो कि हम अपनी सारी शक्ति गरीबी के विरुद्ध लडने मे लगा देगे।

ससार मे क्या नही—ईश्वर ने इस दुनिया मे हर चीज पैदा की हे।

इन्सान के लिए ही तो है। क्या किसी वस्तु पर व्यक्ति विशेष का नाम लिखा है?

नहीं, बिल्कुल नही।

यह तो आपकी हिम्मत पर भी निर्भर है कि आप इतने बडे भडारो मे से अपने लिए क्या-क्या निकाल सकते है।

यह सत्य हे कि हम अपने विचारो के ही जाल मे जीवन व्यतीत करते है।

अपने विचारो के हिसाब से ही अपने जीवन का निर्माण करते हे।

जेसे भी हमारे विचार होगे—वैसा ही हमारा चरित्र बन जाता है, जैसा हमारा चरित्र बनता हे वैसे ही हमारे काम होते हे, जैसे हमारे काम होगे वैसा ही हमारा जीवन भी होगा।

ओ इन्सान तुझे ही इस ससार का सर्वश्रेष्ठ प्राणी माना गया है। तू ईश्वर का ही तो एक अश हे। इस दुनिया मे तू कीडो की तरह रेगने के लिए नहीं, तुझे बडे-बडे महान कार्य करने हे।

तुम तो धरती के देवता बन सकते हो, राक्षस बुद्धि मत बनो।

तुझे भगवान ने इस धरती पर इसलिए भेजा हे कि तू स्वय भी जीवन का आन्नद ले और अपनी किस्म के दूसरे इन्सानो की जरूरत का भी ख्याल रखे।

इन्सान ही इसान के काम आता हे। यदि तुम अपने लिए सुखो की तलाश करते हो तो अपने आस-पास के लोगो का भी ख्याल रखो।

अपने को गरीब मत समझो।

गरीब होना कोई पाप नही, गरीबी का विचार सबसे बडा पाप है।

❑❑❑

प्रसन्नता
और
मनोरंजन

# प्रसन्नता और मनोरंजन

एक बालक ने कहा, में इतना प्रसन्न हू कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त
ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक मेरा साथ देगी, जब तक मै
जवान नहीं हो जाता। एन पी विल्स के मतानुसार—जो लोग प्रसन्न रहते
है उन्हीं के यहा बरकत भी होती है। यदि सारे माता-पिता इस बात को
समझ ले कि बच्चो के साथ, हर स्थान पर अधिकाधिक प्रेम किया जाये,
तो केवल अपने ही नहीं बल्कि जनसाधारण के सुख मे भी वृद्धि हो जाए।

दु ख का विषय है कि बहुत कम माता-पिताओ को अपनी इस पवित्र
धरोहर का अनुभव है। कुछ अधिक समय नहीं हुआ, जब बच्चो को
भेड-बकरिया समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का सा व्यवहार
किया जाता था। उन्हे इस प्रकार उठाया-बेठाया जाता, मानो उनका अलग
से कोई अस्तित्व ही नहीं । उनके अधिकार तो है, किन्तु नाममात्र के।

उन्हें बड़ी निर्दयता से मारा-पीटा जाता था। अब अधिकाश माता-पिता
की यह धारणा है कि जीवन मे स्वय उनके अस्तित्व की देख-भाल अत्यत
महत्त्वपूर्ण है, यद्यपि वास्तविकता यह हे कि बच्चो का पालन-पोषण तथा
शिक्षा उनके अपने अस्तित्व की देख-भाल से अधिक आवश्यक है और
उनका यह कर्त्तव्य हो जाता है कि अपने इस दायित्व को यथा शक्ति पूरा
करने का यत्न करें।

अब सरकार को भी यह अनुभव हो रहा है कि बालक राष्ट्र की बहुमूल्य
धरोहर है और उसे माता-पिता की उदासीनता तथा शिक्षकों की गलत एव
पथभ्रष्ट तथा पोषण का शिकार नहीं बनने देना चाहिए। यदि बालको की
शिक्षा-दीक्षा समुचित ढग से की जाए तो वे भारी रकमे जो अपराधियो के
मुकदमो, जेलखानो और सुधारगृहो पर व्यय होती हे बच जाए। इसके
अतिरिक्त निकम्मों और बेकारो को काम दिलाकर बहुत से व्यय को आय
मे परिवर्तित किया जा सकता है, क्योंकि लाभप्रद और कार्य करने वाले
नागरिक राष्ट्र के लिए असीम सपत्ति तथा धन का साधन है।

इसके विपरीत निकम्मे तथा बेकार लोग राष्ट्र की पीठ पर निरुपयोग

हे। यदि आरभ से ही बालको की शिक्षा-दीक्षा आधुनिक तथा प्रगतिशील ढग पर दी जाए तो ऐसे निरुपयोग लोगो का अस्तित्व ही न रहे। हसमुख तथा दीक्षित बालक ही देश के प्रसन्नचित तथा उल्लसित एव उपयोगी नागरिक बन सकते हे। बालक के लिए खेल-कूद उतना ही आवश्यक हे, जितना कि एक पोधे के लिए सूर्य का प्रकाश तथा गर्मी। खेलकूद तथा सेर-सपाटे से बच्चे का विकास होता हे ओर इस प्राकृतिक खाद पर वे बढते तथा फलते-फूलते हे। स्नेही तथा दयालु मा के हृदय का प्रकाश ओर प्रेम इस वियोग मे सहायक सिद्ध होते हे। बालको को घर के बाहर नही अपितु घर के अन्दर भी खेल-कूद की स्वतत्रता होनी चाहिए। देखा गया है कि प्राय घरो मे अत्यधिक गाम्भीर्य व्यवहृत होता हे, बालको को अपनी इच्छानुसार खेलने का अवसर नही दिया जाता। यदि उनकी इस स्वाभाविक इच्छा को दबाने का यत्न किया जाता हे तो उसके परिणाम अत्यन्त भयानक होते हे। उनके माता-पिता को यथासभव उनकी इच्छा के प्रति सजग रहना चाहिए।

इससे लाभ यह होगा कि जब वे व्यावहारिक जगत मे पर्दापण करेगे ओर उन्हे वहा विफलताओ का सामना करना पडेगा तो वे सहर्ष उनसे लोहा ले सकेगे। इसके अतिरिक्त बच्चो को प्रसन्न रहने का अवसर प्रदान किया गया हे तो बजाय चुपचाप, गुमसुम, खिन्न मन ओर दबे-दबे रहने के माता-पिता के लिए सहायक सिद्ध होगे ओर अच्छे नागरिक बनेगे। जिन बच्चो को खेल-कूद मे अपने हार्दिक विचारो की अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान किया जाता है तो वे न केवल अच्छे नागरिक ही बनते हे अपितु अच्छे व्यापारी ओर नागरिक भी। वे अपने जीवन मे अधिक सफल होते हे, ओर उनका अपने वातावरण पर पर्याप्त प्रभाव पडता हे।

प्रसन्नता तथा मनोरजन से मानव बढता हे ओर उसकी आतरिक योग्यताओ तथा शक्तियो को व्यक्त होने का अवसर प्राप्त होता हे। मलिन तथा दुखद घरेलू वातावरण कठोर हृदय तथा कुस्वभावी माता-पिता, त्रुटिपूर्ण शिक्षा-दीक्षा, सासारिक सकट, दुख पीडाओ, अपराध तथा निचले वर्गो की अकथनीय दशाओ के लिए अधिकतर उत्तरदायी हे। इस युग मे अनेक ऐसे दरिद्र तथा अभागे हे जो अपनी असफलताओ तथा निराशाओ

का कारण बाल्यावस्था की उत्साहहीनता बता सकते हे। यदि बालक को हर समय झिडकिया दी जाए, आखो से ओझल न होने दिया जाए ओर उसे बात-बात पर हर समय कोसा जाता हे, बात-बात पर झिडकिया दी जाती हे, चुन-चुनकर उनके दोप निकाले जाते है तो उनका दिल टूट जाता है और वे सब कुछ खो बेठते हे। यहा तक कि वे अपने आत्माभिमान से वंचित हो जाते हे। दिन-रात जब उनके कानो मे यही आवाज पड़ती हे तो उन्हे विश्वास हो जाता हे कि वे वास्तव मे सर्वथा निकम्मे है ससार मे न उनका कोई आदर हे न प्रतिष्ठा ओर न ही ससार को उनकी आवश्यकता है।

एक दरिद्र बालक को उसके मा-बाप उम्र भर निकम्मा कहकर पुकारते हे। उसे जब काम करने के लिए झोपडी से खेतो पर ले गए तो वह काम से जी चुराने का यत्न करने लगा। पूछने पर उसने अपने साथियों को बताया—मे कुछ नही जानता। मे सदा ऐसा ही रहा हू। मेरे मा-बाप मुझे हमेशा निरर्थक कहा करते थे। कहते थे मे कभी भी कुछ नही कर सकता। बच्चे को हर घडी निकम्मा और बेकार कहने से वह इतना हतोत्साहित हो जाता हे कि अन्त मे बिल्कुल लापरवाह हो जाता है ओर यथा शक्ति प्रयत्न करने से बचता हे। उससे उसके साहस ओर शक्ति को ऐसा धक्का लग जाता हे कि आजीवन उसकी उन्नति रुक जाती है। प्राय माता-पिता बालक को इस प्रकार सबोधित करते हे—अरे जल्दी करो। ओ सुस्त ओर निकम्मे लडके, तुम इतने मूर्ख ओर निरक्षर क्यो हो?

गधा कहीं का! तू मेहनत क्यो नही करता! मै कहता हू कि तू कभी भी कुछ नही कर सकता। इस प्रकार बालक की स्वाभाविक शक्ति का पतन हो जाता हे। यह एक अपराधपूर्ण कृत्य हे कि बालक को अपनी बातो से यह विचार उत्पन्न हो जाए कि वह ससार मे कभी भी कुछ बनकर नही दिखाएगा।

माता-पिता इस बात पर किंचित ध्यान नही देते कि बालक के कोमल तथा भावुक हृदय पर ऐसा चित्र अकित कर देना, जो आजीवन उसके लिए निन्दा का कारण सिद्ध हो, बहुत सरल हे किन्तु उसके परिणाम अत्यत भयकर हैं।

माता-पिता अपने परिचितो से कहा करते हे कि हमारा लडका बिल्कुल निकम्मा ओर खराब हे। ऐसा कहते हुए उन्हे तनिक अनुभव नहीं होता कि

बालक के हृदय से ये शब्द नही मिट सकते। यदि किसी वृक्ष पर कोई व्यक्ति अपना नाम अंकित कर दे तो वृक्ष की वृद्धि के साथ-साथ वह नाम भी बढता ओर फेलता जाएगा। इसी प्रकार जो शब्द वाल्यावस्था मे बालक के मस्तिष्क तथा हृदय पर अंकित कर दिए जाते हे वे उसकी आयु के साथ-साथ बढते हे।

वालक बहुत जल्दी हिम्मत हार बेठते हे, उनका विकास अधिकतर वाह-वाह ओर शाबाश पर निर्भर हे। यदि उनकी प्रशसा की जाए तो वे ओर अधिक रुचि से तथा मन लगाकर काम करते हे। जो माता-पिता अथवा शिक्षक बालको पर विश्वास करते हे, उनको उत्प्रेरित व उत्साहित करते हे, उनकी सहायता करते हे तो बालक भी ऐसे माता-पिता तथा शिक्षको पर प्राण न्योछावर करते हे। परन्तु यदि उन्हे आये दिन धिक्कारा जाए तथा घृणा की दृष्टि से देखा जाए तो हतोत्साहित हो जाते है, हर घडी की झिडकी तथा डाट-फटकार से वे दबे से रहते है और उनके हर्षोल्लास का गगन शीघ्र मलिन व अन्धकारमय हो जाता हे। यदि किसी वालक मे वहुत -सी त्रुटिया तथा शिथिलताए पाई जाए तव भी उसे हर समय उनका स्मरण न कराया जाना चाहिए, माता-पिता तथा शिक्षको को सर्वदा उज्जवल पहलू पर दृष्टि रखनी चाहिए ओर उन्ही के बारे मे बातचीत करनी चाहिए।

हर मनुष्य चाहे वह युवा हे या वृद्ध आपको उसके साथ मधुरता एव नम्रता का व्यवहार करना पडेगा, क्योंकि मानव प्रकृति शत्रुता, ग्लानि, टीका-टिप्पणी, डपट के विरुद्ध विद्रोह करती हे। यदि किसी व्यक्ति का पुत्र या किसी गुरु का शिष्य मूर्ख तथा बुद्धिहीन भी हे तो भी उसे हर घडी यह नही कहना चाहिए कि तुम तो निपट बुद्धू निकले।

हमे यह नही भूलना चाहिए कि युग के वडे-वडे महारथी भी अपने समय मे मूर्ख, बुद्धू समझे जाते रहे है। जो वालक शिक्षा मे उन्नति न करे, पढने-लिखने मे दुर्बुद्धि ओर शिथिल मस्तिष्क का प्रतीत हो, उसे भी झिडकना नही चाहिए। सभव हे—वह अपनी योग्यता प्रकट करने का यत्न कर रहा हो।

समझदार मा-बाप ओर बुद्धिमान शिक्षक बालक के इस प्रयास मे उसकी सहायता करते हे। उन्हे उसकी कठिनाइयो का अनुभव होता है क्योंकि उसके लिए तो यही वास्तविक कठिनाइया हे। यदि कोई

सहानुभूतिहीन व्यक्ति उसे मात्र आलसी समझे तो उसे भारी दु ख होगा। सभव है–उसका शरीर इतना विकासोन्मुख हो कि उसके सारे अवयव उस विकास के कार्यान्वयन मे व्यस्त हो। शिक्षको के लिए यह आवश्यक हे कि वे अपने शिष्य को उसकी शिथिलताए ओर त्रुटिया वताने की अपेक्षा यह कहकर प्रोत्साहित करे कि तुम्हारा सृजन विफलता एव निराशा के लिए नही अपितु सफलता तथा प्रसन्नता के लिए हुआ हे। तुम्हे इसलिए उत्पन्न किया गया हे कि तुम विश्व मे ऊचे हो ओर उन्नति करो, इसलिए नहीं कि तुम छिपे-छिपे फिरो। हर घडी क्षमा-याचना करते रहो ओर स्वय को अयोग्य समझकर वेठे रहो। उन्हे तो वताना चाहिए कि तुम यह काम कर सकते हो, यह नही कि तुम यह काम नही कर सकते।

माता-पिता को वालक के मस्तिष्क मे भय की अपेक्षा साहस ओर शका के स्थान पर आत्मविश्वास उत्पन्न करना चाहिए। यदि वे इस प्रवृत्ति को ग्रहण करेगे तो थोडे ही दिनो मे उन्हे ज्ञात हो जाएगा कि उनका बालक कुछ स कुछ वन गया हे। उसके विचारो ओर अभिलापाओ मे क्रान्ति उत्पन्न हो गई हे। जव वह निराशा ओर थकान की वजाय आशा व उत्साह, शका के स्थान पर आत्मविशवास ओर भय के वदले साहस तथा स्वतत्रता का बीजारोपण करेगे तो वह वालक के जीवन की एक बहुत वडी समस्या का समाधान कर लेगे। अधिकतर माता-पिता तथा शिक्षको को इस बात का ज्ञान है कि जव वच्चो की प्रशसा की जाए, उनको प्रोत्साहित किया जाए तो वे सेनिको की भाति भागम-भाग व चुस्ती ओर चालाकी से काम करते हे।

यदि उत्तम परिणाम प्राप्त करने हो तो उनके मार्ग मे कोई बाधा नही होनी चाहिए। गुरु ओर शिष्य के बीच किसी प्रकार की कटुता या मनोमालिन्य नही होना चाहिए। शिष्य सर्वथा उन गुरुओ से अगाध प्रेम करते हे जो कृपालु तथा दूरदर्शी होते हे, लडको के काम मे, उनकी स्थितियो मे रुचि लेते हे। किन्तु जो शिक्षक कुस्वभावी, डाट-डपट करने वाले ओर कठोर हृदय होते हे, उनकी सूरत देखते ही विद्यार्थियो के मन मे उनके प्रति ग्लानि ओर वेमनस्य उत्पन्न हो जाता हे ओर यह वात प्राय उनके प्रगतिपथ मे वाधक सिद्ध होती है। वुरा कार्य करने पर तो बालक को तुरत दोपी ठहरा दिया जाता हे, उसको उलाहना दिया जाता हे किन्तु जव वह कोई अच्छा

काम करे तव उसकी सराहना नही की जाती। 'शावाश' ओर 'वाह-वाह' कहकर उसको प्रोत्साहन नहीं दिया जाता और इसी के फलस्वरूप बालक का कोमल हृदय टूक-टूक हो जाता हे। यह दीक्षा का उचित ढग नही हे जो भावी जीवन मे उसके लिए भारी कठिनाइयो का कारण बन जाता हे।

एक मा ने प्रोत्साहन के नियमो पर अपने वच्चो की दीक्षा तथा उनका पालन-पोषण किया। जब कभी कोई बच्चा अच्छा तथा प्रशसनीय कार्य करता तो वह तुरन्त उसको सराहती। जब उसका कोई बच्चा कोई शुभ काम करने की चेप्टा करता तो वह उसके प्रयास की प्रशसा करती ओर कहती कि इस प्रकार मेरा अपने वच्चो पर उन माताओ से अधिक प्रभाव हे जो अपने बच्चो को हर समय झिडकती-घूरती ओर बुरा-भला कहती रहती हे। बडे होकर भी उसके वालक अत्यन्त सुस्वभावी तथा आज्ञाकारी पुत्र सिद्ध हुए। हर समय बालको को नही-नही, ऐसा मत करो कहने से वे साहसहीन तथा भीरु हो जाते हे। उनकी योग्यता क्षीण हो जाती है। जो लोग वालको के स्वभाव से अनभिज्ञ हे, उनकी निष्ठुरता तथा मारपीट ने कतिपय प्रखर बुद्धि तथा उज्जवल मस्तिष्क वाले भावुक वालको को विनाश तक पहुचा दिया हे। वे झिडकियो, घुड़कियो ओर मारपीट से उन्हे आज्ञाकारिता का सज्जनता का पाठ सिखाना चाहते हे यद्यपि वे नही जानते कि ऐसा करने से अन्तत बुद्धिमान तथा उद्यमी वालक भी आलसी ओर ढीठ बन जाते हे।

वहुत कम माता-पिता तथा शिक्षक यह जानते हे कि एक दुवले-पतले, कोमल तथ लजीले बालक से किस प्रकार बडे से वडा काम लिया जा सकता है। ऐसे वच्चे जो साधारणतया दुर्बल होते है, वहुत जल्दी बात-बात पर बिगड जाते है। अत उनके स्वभाव को भली प्रकार समझ लेना घरवालो के लिए अतिशय कठिन होता हे। बहुधा उनकी माताए भी उनके स्वभाव से परिचित नहीं होतीं ओर गलती कर जाती हे। ऐसे माता-पिता भी हे, विशेपतया, माताए जो वच्चे की चूक अथवा किसी अपराध पर दूसरो के सामने उसे दण्ड देना आवश्यक समझती हे, क्योंकि उनके नियमानुसार ऐसा करना बालक के लिए लाभकर होता हे। जिस व्यक्ति ने स्वय लज्जा अथवा पश्चपाताप का अनुभव नहीं किया, वह बालक की उस रुप्टता तथा पीडा का अनुभव नही कर सकता, जो उस व्यवहार के कारण सहन करनी

पडती है।

जिन बालको को दूसरो के सामने इस प्रकार अपमानित किया जाए, वे कई-कई दिन तक उदास तथा खिन्न रहते है। एक बार किसी शिक्षिका ने एक बालक को पूरी कक्षा के सामने यह कहकर गोद मे बिठा लिया,—"तुम अभी दूध-पीते बच्चे हो। आओ, तुम्हे गोद मे ले लू।" इस पर सारे विद्यार्थियो ने ठहाका लगाया। उस लडके को इस बात का इतना दु ख हुआ कि वह कई मास उदास-उदास रहा ओर किसी से आख मिलाकर बात न करता था। तथ्य यह हे कि अधिकतर माता-पिता और शिक्षक अपने बालको ओर शिष्यो की कठिनाइयो का अनुमान नही लगाते और वे बालक बहुत जल्दी हतोत्साहित हो जाते हे। यदि उन्हे बार-बार अयोग्य ओर निकम्मा कहकर पुकारा जाएगा तो उनका दिल टूट जाएगा और वे किसी प्रकार की चिन्ता अथवा पीडा का सामना करेगे तो चूंकि यह उनके लिए अपने ढग की पहली मुसीबत होती हे ओर वे ससार के उतार-चढाव से अनभिज्ञ होते हे, अतएव अपने छोटे से दिल को यह कहकर सान्तवना नही दे सकते कि ऐसा हुआ ही करता हे। मीठी-मीठी बातो ओर भाषा के माधुर्य से बालको के अन्दर ऐसी शक्तिया उत्पन्न की जा सकती है, जिन पर स्वास्थ्य, सफलता ओर प्रसन्नता तथा हर्ष के अवयवो को विकसित किया जाए ओर उन पर जोर दिया जाए तो हम अपने जीवन की दिशा मोड सकते ह। हम वर्षो मलीनता, उत्साहहीनता और आत्मिक वेदना तथा निराशा के कारण रुक-रुक नही जाएगे बल्कि हमारी चाल मे दृढ़ता, स्थिरता ओर मजबूती आ जाएगी। प्रत्येक दयावान तथा सहानुभूतिशील मा अपने पुत्र की चोट को अच्छा करने के लिए हर वक्त अपने विचार द्वारा उस पर प्रभाव डालती है। वह बालक के पेरो तथा उसकी चोट को चूमकर उससे यह कहती हे कि अच्छा हो गया। ऐसा करने से बालक को सतोष प्राप्त होता है। मा हर घडी, पीडाओ ओर उसके दुखो को अपने विचारो द्वारा दूर करती रहती हे। जो पिता अपने बालक को साहसी एव बलवान देखना चाहता हे, उसे चाहिए कि वह हर समय पराक्रम ओर बहादुरी की ओर ध्यान दे।

जो कुछ दूसरो को विचारो द्वारा बताया जाता हे, उसमे वह वैसी ही योग्यता उत्पन्न कर सकता हे। पिता को चाहिए कि वह पुत्र को पराक्रमी,

वलवान, वहादुर ओर अपने ऊपर विश्वास करने वाला समझे। कोन नही जानता कि इस आयु मे जवकि प्रत्येक वात हृदय पर अंकित हो जाती हे। जो चित्र वालक के सामने रहता है, उन्ही साचो मे उसका जीवन ढलता है। क्रोध, रुष्टि, आलोचना ओर धिक्कार वालक के हृदय मे कभी भी अच्छे और सद् विचार उत्पन्न नही कर सकते।

पचास वर्ष पूर्व जव लोगो का ध्यान अधिकतया गलत ढग से बुराई तथा दुर्जनता की ओर दिलाया जाता था, धार्मिक भयावह परिणामो का उल्लेख करते थे, जो बुरे काम करने वालो के सामने आएगे। वे उस समय पर राष्ट्र-विनाश तथा लोगो की गिरावट का जिक्र करते थे। किन्तु अव विचारो ने पलटा खाया हे। अव उनके उपदेशो मे जनता के सदगुणो के सुपरिणाम अधिकतया वताए जाते है ओर दुर्गुणो अथवा पाप का उल्लेख कम होता है।

इस युग मे लोगो को अपनी भयानक त्रुटियो के दुष्परिणाम उतने नही वताए जाते। अव पुण्य को वढा-चढाकर वताया जाता हे और पाप की ओर यदा-कदा ही ध्यान किया जाता है। माता-पिता का हृदय चुम्वक की भांति होता है। वह वालक की प्रकृति तथा स्वभाव से आकर्षण द्वारा वही सब कुछ प्राप्त करता है जो विचारो के द्वारा वालक के मानस-पटल पर अंकित किया जाता हे।

यदि वालक के हृदय-पटल पर यथासमय सदाचार, शुभेच्छा, दानशीलता, प्रामाणिकता, सत्य परिश्रम तथा प्रसन्नता के विचार प्रकट होते रहते हे तो विश्वास किया जा सकता है कि युवा होने पर वह बालक सफलता तथा प्रसन्नता का अधिकारी वनेगा। बालक के आत्मविश्वास को हर प्रकार से वढाना चाहिए, किन्तु इतना भी नहीं कि उसे अपनी योग्यता और पात्रता पर गर्व हो जाए ओर वह इतराने लगे। बल्कि उसके रोम-रोम मे यह विचार उत्पन्न कर देना चाहिए कि माता-पिता उसके लिए ईश्वरीय देन है ओर उसे सारी योग्यता तथा शक्ति-प्रदान करने वाला परम-पिता परमेश्वर हे।

यदि माता-पिता वालको के आत्मिक प्रकृति से अपील करे और उन्हे भगवान की एक पवित्र देन समझे तो उनके बच्चे अत्यत योग्य, बुद्धिमान ओर सदाचारी वन सकते हे। यह कितनी विचित्र वात है कि किण्डर-गार्टन शिक्षा-प्रणाली के द्वारा बच्चो को खेल-खेल ही मे सव कुछ सिखा दिया

जाता है। पराक्रम तथा बहादुरी के खेलो से वे साहस और पौरुष सीखते है, न्याय के खेलो से न्यायवादिता, नैतिक खेलो से उनका स्वभाव तथा आदते सुधर जाती है।

गरीबो के बच्चे जिनका लालन-पालन निरक्षरता, गंदगी और दरिद्रता के वातावरण मे होता है और जिनको ससार की अच्छी और ऊची बातो का ज्ञान तक नहीं होता जब सामाजिक एव नैतिक खेल-खेलकर घर जाते है तो वे अपने मस्तिष्क मे नये विचार लेकर जाते है। वे विनम्र तथा सुस्वभावी बन जाते है, हर किसी को झुककर अभिवादन करते है और उनके मा-बाप को यह स्वीकार करना पडता है कि किण्डर-गार्टन शिक्षण-पद्धति से प्रभावित होकर अधिकतर बालक अपने घरो की काया पलट कर देते है। महत्पूर्ण बात उसके स्वाभाविक यथार्थ और हर्षोत्पादक विचारो की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहन देना है, किन्तु बहुत कम बच्चो की शिक्षा-दीक्षा स्वाभाविक ढग से की जाती है ताकि उनके स्वाभाविक विकास में कोई बाधा या उसके अवयवो की वृद्धि मे कोई रोक-टोक न हो। उन्हे अपने हृदय की बात स्पष्ट रूप से तथा इच्छा के विरुद्ध बलात कुछ काम लिया जाए तो उनके मानसिक अग क्षीण या क्रियाविहीन हो जाते है।

जब आप देखे कि बच्चा अपने काम अथवा पढाई मे रुचि नहीं लेता तो समझ लीजिए कि कोई न कोई दोष उसमे निस्सन्देह है। क्योंकि हर बात मे रुचि लेना बालक के लिए ऐसा ही स्वाभाविक तथा आवश्यक है जैसा कि पक्षियों के लिए चहचहाना। यदि आप यह चाहते है कि वह अपने अध्ययन अथवा कार्य मे बहुत शीघ्रता से प्रगति करे तो उसके मस्तिष्क से अध्ययन या काम को कोई विपत्ति समझने का विचार दूर करने की चेष्टा कीजिए। प्रेसिडेण्ट ईलियट का कथन है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य यह है कि उसकी प्राप्ति मे प्रसन्नता और हर्ष का प्रर्दशन हो। कहना ना होगा कि स्वतत्रता इस हर्ष के लिए अवश्यम्भावी है।

हमारी शिक्षा-प्रणाली का सबसे बडा दोष यह है कि स्कूलो मे बच्चो को इतना काम करने के लिए दिया जाता है जिसे वे भली-भांति सम्पन्न नहीं कर सकते। यह एक अक्षम्य पाप है। हमारा आदर्श प्रसन्नता को बढाना और जीवन को सुखद बनाना है और यदि हम इस आदर्श पर दृढता से डटे रहे तो कोई कारण नही कि हम उसे प्राप्त न कर सके। इसकी प्राप्ति के

लिए हमे आधुनिक शिक्षा-प्रणाली ओर अन्य अनेक मूल्यो को बदलना होगा, जिससे अुनदार लोग निश्चय ही नाक-भो चढाएगे, परन्तु यदि हमे ओर सुखद परिणाम प्राप्त करने हे तो ऐसे लोगो की परवाह किए बिना आगे बढना होगा, यहा तक कि हम अपने लक्षित स्थान को पहुच जाए।

अपने आदर्श को सदैव अपने सामने रखे, क्योंकि यदि आप शक्ति और स्थिरता से अपने जीवन के लक्ष्य का पालन करेंगे तो दुनिया स्वयमेव आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर देगी, क्योंकि वह ऐसे ही लोगो का सम्मान करना जानती है। यदि आप कुछ भी अस्तित्व रखते है, यदि आपके अस्तित्व की कुछ भी वास्तविकता हे तो आप जीवन की निकृष्टतम परिस्थितियो मे भी निर्वाह कर सकते है। यदि कोई घटना अथवा दुर्घटना आपके आदर्श को कम करके आके तो भयभीत होने की आवश्यकता नही। आप तो केवल चिन्ताजनक विचारो से दूर रहे, किन्तु अपने आदर्श पर दृढता से डटे रहे। आपके आदर्श को परिवर्तित करने का अर्थ यह हे कि आपका कोई आदर्श है ही नहीं और यह अत्यन्त भयकर स्थिति है, जो किसी भी व्यक्ति के जीवन मे उत्पन्न हो सकती है। मानो उसकी जीवन-नोका की पतवार खो गई हो, वह चरम-विन्दु से एकदम नीचे गिर गया हो।

यहा तक कि साधारण तथा निम्नकोटि का जीवन अनिच्छा से व्यतीत करने पर विवश हो जाता हे। वह अपने अस्तित्व को जीवन सागर की लहरो के सुपुर्द कर देता हे ताकि वह उसे जिधर चाहे वहाकर ले जाए, जवकि स्वय वह जीवन के धिक्कारो को उदासीनतापूर्वक सहन कर रहा होता है, उसे अपने जीवन के उद्देश्यो तथा लक्ष्य के निम्नतर होने का अनुभव होता हे तथापि उसमे वह उत्साह व उमग नही होती जिसके बल पर मानव उच्च लक्ष्यो को प्राप्त कर लेता हे। खेद है इस विनाशकारी स्थिति पर, जो अदर के समाप्त होने पर प्रकट होती है। शायद हमारे आदर्श का उज्जवल सितारा वास्तव मे मलिन नही पडा अपितु हमारी दृष्टि के सम्मुख पर्दा पड गया हे। इस समय हमे रुककर अपने अतकरण से प्रश्न करना चाहिए कि क्या हम अपने जीवनोद्देश्य से आगे तो नही निकल गए? क्या हमारे साहस से हमारा उद्देश्य पीछे तो नहीं रहा?

एक चरम लक्ष्य हे जो अपने जीवन मे हमारे सामने आ सकता है। इस

समय हमे अपने आगे-पीछे देखना चाहिए। ज्यो-ज्यो जीवन के राजपथ पर हमारी दृष्टि व्यापक होती जाती है, हमारे उद्देश्य भी उच्चतर तथा महानतर होते जाते हे। किन्तु अच्छा यही है कि हमारे लक्ष्य गभीर तथा सतुलित होने चाहिए। उनमे किसी प्रकार की कमी-वृद्धि नही होनी चाहिए तथा वे सतुलन के मार्ग से हटाने न पाए। श्री गणेश परमात्मा की स्तुति से किया जाना चाहिए ओर अपनी कल्पना को व्यवहार मे परिणित किया जाए। फिर उत्साह तथा साहस के बाजुओ के साथ अपने पख ऊचे करने चाहिए, केवल स्वप्निल ससार मे विचरण न किया जाए बल्कि अपनी आखों के साथ विवशता के तथ्यो का पर्यवेक्षण किया जाए।

तदनन्तर सर्वश्रेष्ठ ओर सदाचारिता पूर्ण चरित्र पर अपने जीवन को ढालने का प्रयत्न करे।

प्रख्यात रसिक, धाराप्रवाह वक्ता तथा उदारदलीय राजनीतिक नेता सर विनवड लॉसन का कथन हे कि जो लोग जीवन यात्रा आरभ करें वे मेरे इस उपदेश को ध्यानपूर्वक सुने कि जब तक वे अपने जीवन का लक्ष्य स्थिर न कर ले, एक डग भी आगे न चले ओर जब वे अपना जीवनोद्देश्य निश्चित कर ले तो फिर पीछे न हटे ताकि उनका लक्ष्य प्राप्त होने से रह न जाए। इस बात की तनिक चिन्ता न करनी चाहिए कि ससार उसे सफलता के नाम से पुकारता हे या दुर्भाग्य अथवा विफलता कहता है।

सुप्रसिद्ध अमरीकी लेखक तथा दार्शनिक इमरसन ने कहा कि जो कुछ तुम्हारे हृदय मे है, तुम्हारे होठो पर होना चाहिए। यदि उसे कोई देवता नही मिलता तो उसका कारण यह हे कि स्वय हमारे मन मे कोई देवता नहीं। यदि तुम्हारें अन्दर स्वय महानता के चिन्ह लुप्त हैं तो ससार उन्हें ढूढ निकालेगा ओर तुम्हे सत्ता के सिहासन पर आसीन करेगा, परन्तु यदि तुम टूटे-फूटे सपने देखते रहते हो ओर तुम्हारे विचार विच्छिन्न तथा हेय हे तो तुम जीवन-भर कुछ नहीं कर सकते ओर ससार मे तुम्हारा कहीं मान न होगा।

यह भी सत्य है कि हमारा जीवनोद्देश्य चिरस्थायी नहीं है, बल्कि वह परिस्थितियो के साथ परिवर्तित होता रहता है। कल जो हमारा उद्देश्य था, वह आज हमारे सामने नहीं । बाल्यावस्था, युवावस्था तथा वृद्धावस्था मे मानव के जीवनोद्देश्य विभिन्न होते है। इस परिवर्तन मे अधिकतर अनुभव

का हाथ होता हे ओर स्तर के परिवर्तन से भी ऐसा हो जाता है। अधिकतर वृद्ध लोगो कथन हे कि आधी आयु तक अपने और अपने माता-पिता के लिए जीवन रहता हे।

ओर उसकी शेष आधी आयु अपनी सतान के लिए व्यतीत होती है। उसके प्रयत्नो का झुकाव निश्चित रूप से उस ओर होता हे कि उसके वच्चो की दशा वेहतर हो ओर उनका भविष्य उज्जवल हो। पिता इस विचार से कार्य करता है कि जव उसकी मृत्यु हो जाएगी तो उसके वाद पुत्र उसका स्थान ले लेगा।

इसलिए पिता का युवावस्था का उद्देश्य वृद्ध होने पर वदल जाता है। लेकिन एक लक्ष्य ऐसा भी है, जिसमे किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता नहीं ओर वह है सच्चे उल्लास तथा उज्जवल चरित्र का आदर्श। वाल्यावस्था तथा युवावस्था की सीमाओ को पार करने के पश्चात् जव मानव वृद्धावस्था में प्रवेश करता हे और उसका शरीर क्षीण तथा दुर्वल हो जाता है तो उस समय उल्लास ही एक ऐसी वास्तविक एव स्थायी सपत्ति है जो उसका साथ देता है। यह एक ऐसा अमिट अनत भण्डार है जो समय की टूट-फूट तथा प्रभाव से सर्वथा वचा रहता है।

यह एक आदर्श है, जो नश्वर नहीं। यह एक ऐसी वस्तु है, जिसका फल इस लोक मे तो मिलता ही है परलोक मे भी अवश्य मिलेगा। यह एक ऐसी अनश्वर देन हे, जिसके सम्मुख ससार के अन्य सारे उपहार ओर सपत्तियो हेय है। आत्मा की योग्यता की परीक्षा उस समय होती है कि वह आदर्श-प्राप्ति के लिए कितना वलिदान देने के लिए तैयार है। आप निस्सन्देह यह कहे कि मै अमुक काम करने के लिए तैयार हू, किन्तु प्रश्न यह है कि आप अपनी उद्देश्य-प्राप्ति के लिए प्रयास में कितनी वलि दे सकते है। कथनी ओर करनी मे वडा अन्तर है। किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा प्रकट करना और उसे पाने के लिए दृढ सकल्प करना (चाहे मार्ग मे कितनी ही वाधाओ का सामना क्यों न करना पड़े) इन दोनो में भारी अन्तर हे। वहुत से लोग ठण्डी आहे भरते हे, कराहते है और कहते है कि यदि हमे सासारिक झझटो से मुक्ति मिल जाए, पेट की समस्या मार्ग मे वाधक न हो, दरिद्रय का भय न हो, बीमारी की आशका न हो तो हम अनेक महान कार्य करके दिखा सकते है।

परन्तु सत्य तो यह है और इसमे रत्ती भर अत्योक्ति नही कि काम करने वालो ने ससार के बडे-बडे कार्य कष्ट व सकट तथा दुख व पीड़ा से घिरकर किए ह ओर यह काम ऐसे लोगो ने सपन्न किए हे जो एक ओर तो अपनी शारीरिक शक्ति तथा मानसिक शक्ति के बल पर जीविकोपार्जन के लिए सर्घष करते हे ओर दूसरी ओर उन्ही प्रतिकूल स्थितियो मे रहकर अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति मे सचेष्ट रहते हे।

जिन नवयुवको ओर बोद्धिकाचार्यो ने सभ्यता या सस्कृति को प्रगति की ऊची सोपान पर पहुचाया हे ओर मानवीय सस्थाओ से सवध रखते थे जो जीवनोपयोगी वस्तुओ की प्राप्ति के लिए धक्के खाते ओर सघर्ष करते है ओर जिन्हे जीवन की गहन व्यस्तता मे वहुत कम अवकाश मिलता हे। इसका कारण तो विदित नही, किन्तु साधारणतया यह विचार है कि व्यस्त तथा सक्रिय जीवन प्राय मानव प्रकृति के कवित्व प्रेम को समाप्त करते हे। वह सौन्दर्य तथा लालिप्य की अनुभूति को नष्ट कर देता हे। वहुत ही चालाक व्यक्ति जीवन की मृदुलताओं, ललिताओ की तह तक पहुच सकते हे, किन्तु वास्तविकता यह हे कि बहुधा अत्यत सुदर तथा ललित चमत्कार ऐसे पुरुषो ओर स्त्रियो ने कर दिखाए हे जो सकट तथा विपत्तियो मे घिरे हुए थे और जिन्हे देनिक व्यस्तताओं मे सिर खुजाने की भी फुर्सत नहीं मिलती थी। ससार की कतिपय सर्वश्रेष्ठ तथा महानतम पुस्तके दरिद्रता तथा विपत्ति के दिनो मे ही लिखी गई हे।

कुछ शाहकार ऐसे लोगो ने प्रस्तुत किए हे जिन्हे दैनन्दिन दु ख भरे जीवन मे सतोष की सास लेने का अवकाश प्राप्त न हुआ। जीवनोद्देश्य या आदर्श अनश्वर होता हे। स्थितियो के कारण आदर्श नष्ट नहीं हो सकता, न उसकी प्यास बुझ सकती हे। हा यदि इसान स्वय न चाहे तो वह कुछ भी कर सकता। वहुत कम लोग ऐसे हे जो जीवन को ललित कला मानते हे। बहुमत ऐसे व्यक्तियो का हे, जो जीवन के कार्यो को वहुत अनिच्छा ओर उकताहट के साथ पूरा करते हे। वे अपने बहुमूल्य समय और प्रयत्नो को अपनी वासना-पूर्ति ओर निम्न उद्देश्यो की प्राप्ति मे नष्ट कर देते हे जवकि उन्हे अपनी हिम्मतो ओर प्रयत्नो को ऊचे तथा पवित्र उद्देश्यो की प्राप्ति म लगाना चाहिए।

यह मूल्यहीन तथा निरर्थक हे कि हम अपने मूल्यवान समय को मात्र

नश्वर तथा भौतिक वस्तुओ पर नष्ट कर दे ओर अपने अनश्वर तथा चिरस्थाई को भूल जाए ओर उसे विस्मृति के गर्भ मे पहुचा दे।

तथ्य यह हे कि हमारा अधिकाश समय इन्ही नश्वर एव क्षणभगुर वस्तुओ की प्राप्ति मे नष्ट हो जाता हे ओर फिर भी हम आहे भरते हे ओर अभिलाषा रखते हे कि काश, हम अपने आदर्श को प्राप्त कर लेते। हम धन-दोलत के लिए सबसे बडा बलिदान दे सकते हे। किन्तु अपनी आत्मा की उच्चता, महत्ता तथा व्यापकता के लिए व्यवहारिक रूप मे कुछ भी नही करते। हम जानते हे कि किसी वस्तु को प्राप्त करने की मात्र इच्छा जिसके साथ व्यवहार न हो, रेल के इजन के गर्म पानी की भांति हे।

जीवन की रेल को चलाने के लिए उद्देश्य तथा सकल्प खोलाव की सीमा तक होना चाहिए। यदि गर्म पानी से इजन को चलाना चाहेगे तो वह एक मील तो क्या, एक गज भी नही चलेगा। हमारी दृष्टि सदेव छोटी-छोटी वस्तुओ पर रहती हे, जो हमारे आस-पास होती है। परन्तु महान तथा उच्च उद्देश्य बहुत दूर दिखाई देते हे। यही कारण हे कि निम्न वस्तुए ओर साधारण उद्देश्य हमारे महान तथा उच्च उद्देश्य के मार्ग में बाधक हो जाते हे ओर यही कारण है कि हम उच्च तथा महान आदर्श के सामने रुपये की ओर से आखे बद नही कर सकते ।

हमे हर स्थान पर समुचित मार्ग पर चलने वाले इसान अत्यन्त निम्न कोटि का जीवन व्यतीत करते हुए मिलते हे। वे अपने कार्य मे हेड क्लर्क, बेरिस्टर, वकील, अध्यापक अथवा इजीनियर के रूप मे सफल होते है, किन्तु एक मानव की दृष्टि से वे असफल तथा अभागे रहते है। प्रत्येक स्थान पर ऐसे लोग देखने मे आते हे जो हेय तथा साधारण वस्तुओ के लिए उच्च तथा महान जीवनोद्देश्य की बलि दे देते है। वे अपनी सर्वश्रेष्ठ स्वाभाविक योग्यताओ को सतही तथा भोतिक लाभ की वेदी पर बलिदान कर देते हे, अपने भव्य स्वाभाविक उद्देश्यो को कुछ सुनहरी तथा रूपहली सिक्को के बदले बेच देते है। यह सत्य नहीं है कि लोग वस्तुत विनम्रता तथा नेतिकता पर धन को प्रधानता देते हे, अपने जीवन के स्वप्न की पूर्ति कुछ हजार रुपये एकत्र करने व सम्पत्ति बनाने तक सीमित समझते है अपितु तथ्य यह हे कि वे साधारण प्रसिद्धि एव फेशन परस्ती के उन्माद मे लोक-कल्याण तथा सिद्धि के मार्ग से भटक जाते है। दूसरे शब्दो मे हम यो

कह सकते है कि वे उच्च आध्यात्मिक आदर्श की अपेक्षा ससार की साधारण डगर पर चल खडे होते हैं।

परन्तु मानव तथा उसका जीवन आदश वस्तुत धन-सचय ओर चादी-सोने के समूह के सामने एक अत्यन्त बहुमूल्य रत्न हे, जिसकी चमक के सम्मुख सब कुछ हेय है। जिन लोगो के नाम लोक-कल्याण के आकाश पर सूर्य बनकर चमके है, उनके सम्मुख सवदा उच्च लक्ष्य तथा आदर्श रहे हे। उन्होंने कभी अपने उद्देश्य से मुह नही मोडा बल्कि स्थिरता तथा दृढता के साथ उस पर डटे रहे ओर अपनी भरसक शक्ति उसकी प्राप्ति मे लगा दी। ऐसी सक्रियता तथा निष्ठा के साथ जीवनोद्देश्य की प्राप्ति का प्रयत्न करना स्वमेव एक महान कार्य है। यदि आप उस आह्वन को सुने जो सदेव आपको उस माग की खोज के लिए तत्पर करता है जो ऊचाई की ओर जाता है, यदि आप उस ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुने और उसके अनुसार व्यवहार करे जो आगे डग भरने और उन्नति करने के लिए अनुप्रेरित करती हे तो आपका जीवन कभी असफल नहीं हो सकता, चाहे ससार तथा ससार वाले कुछ भी क्यो न कहें। मुझे अटल विश्वास हे कि वह युग आने वाला है जब लोगो की सेवा तथा सुधार के लिए अपना व्यक्तित्व, अपनी माता , अपनी सतान की बलि सबसे बडी सम्पत्ति समझी जाएगी ओर इस प्रकार की बलि देने वाले व्यक्ति का जीवन सफल समझा जाएगा।

आज ससार महात्मा गाधी ओर मिस्टर जिन्ना को इसी कारण सफल व्यक्ति समझता हे कि उन्होने तन-मन-धन—सब कुछ अपनी जाति को अर्पित कर दिया। वास्तविकता तथा अनश्वर सपत्ति के स्वामी वे व्यक्ति है, जो जीवन को सुखद बनाने और मानवता के कल्याण के लिए प्रयत्न करते है, न कि वे लोग जिन्होने स्वार्थ, धोखे तथा आडम्बर द्वारा रुपये-पेसे के ढेर एकत्रित कर लिए ह।

जो व्यक्ति वस्तुत दानशील और परमार्थी हे वह पारस पत्थर की भाति है। पारस जिसको स्पर्श करता है उसे सोना बना देता हे। जो कोई ऐसे व्यक्ति की सगति मे रहता है, वह अनुभव करता है कि उसने कुछ खोया नहीं वरन पाया है और उसका जीवन सुधर गया है।

एक ऐसे यत्र का आविष्कार हुआ है जिसके पुर्जे इतने कोमल और ललित बनाए गए है कि उनके द्वार शारीरिक शक्ति के कम से कम व्यय का अनुमान किया जा सकता है। किन्तु ये दुर्भाग्य नहीं तो क्या है कि गुणो

का अनुमान करने और सफल जीवन को मापने का आज तक कोई यत्र नहीं बना। यदि कोई ऐसी कल ससार मे बन जाती तो कई लखपति अपना नाप देखकर आग बबूला हो जाते और अनेक राष्ट्रीय सेवक तथा नेता अपने सक्रिय प्रयत्नो तथा सेवाओ का भव्य नाप देखकर चकित रह जाते। मेरा विश्वास है कि वह समय समीप है जबकि पीले रत्न, विशाल तथा गगनचुम्बी भवन, बडी-बडी सपत्तिया, विस्तृत व व्यापक जागीरे और बडे-बडे कारखाने वास्तविक सपति एव धन के प्रचलित मापदण्ड नहीं रहेगे वरन् मानसिक एव नेतिक विस्तार उनका स्थान लेगे, जिनके कारण किसी व्यक्ति का जीवन अधिक लाभदायक तथा बेहतर हो सकता है।

किसी व्यक्ति की महानता का अनुमान उसकी आत्मा के मापदण्ड से किया जाएगा। सज्जनता, उदार हृदयता, सभ्यता तथा सस्कृति उसकी महत्ता तथा उच्चता के मापदण्ड होगे, न कि एक मोटी-सी चेक-बुक जिसमे से वह रुपयो के चेक काटकर अपने विरोधियो के मुह बद कर सकता हे। फिलिप बुक्स का कथन हे कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन मे एक बार तो अवश्य अपने पूर्ण जीवन की कल्पना का स्वप्न दिखाई देता है। हमे अपनी वर्तमान परिस्थिति मे यह अनुभव होता है कि हमे क्या बनना हे।

भगवान ने हर मानवीय आत्मा मे कोई न कोई लक्ष्य छिपा रखा है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन मे एक समय ऐसा आता है जबकि उसके हृदय मे महान कल्याण अथवा परमार्थ करने की अभिलाषा जाग्रत होने लगती है ओर उसी समय इसान के सामने उच्च जीवनोद्देश्य दृष्टिगोचर होता है। यदि कोई व्यक्ति दैनिक जीवन के झमेलो मे उस समय की व्याकुल दशा को व्यवहारिक रूप दे दे ओर अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति के लिए सर्वस्व उत्सर्ग करने को तत्पर हो जाए तो उस व्यक्ति का आदर्श बन जाता है ओर एक ऐसी अक्षुण्ण शक्ति का रूप धारण कर लेता हे जो एक बार तो समस्त ससार को झकझोर देती हे ओर सब विस्मित रह जाते है।

❑❑❑

चिन्ता
से
मुक्ति

# चिन्ता से मुक्ति

हम बहुत से लोगो को देखते हे—जो वर्षो से गरीबी का रोना रोते हुए चिंता के सागर मे डूबे रहते हे।

उनकी गरीबी का कारण यदि आप सुनेगे तो वे यही कहेगे कि—

परिवार मे कोइ पापी हे, कोई दोषपूर्ण मानसिक वृत्ति वाला अपराधी हे, कोई ऐसा प्राणी हे जो जुआ खेलता हे, शराब पीता हे, वेश्यावृत्ति करने वाला दोषी हे—जिसके कारण सारा परिवार आर्थिक सकट का शिकार हो गया हे—हो सकता हे इस परिवार का मुखिया ही दोषी हो।

इस प्रकार से यह अपने दुर्भाग्य का रोना रोते हुए नजर आते हे।

यह सब बाते आम लोगो को आप कहते हुए सुन सकते हे।

ऐसी बाते कहने वाले हो सकता हे कि स्वय ही दोषी हो—उसका कारण केवल उनकी अपनी गलत विचारधारा हे, उन लोगो ने अपने मन मे गलत विचारो को घुसने दिया। उसका परिणाम हमारे सामने हे—उनकी गरीबी ओर चिंता।

यदि आप अपनी वतमान स्थिति से असन्तुष्ट हे ओर आप यह महसूस करते हे कि आपका जीवन निरन्तर चिन्ताओ मे डूबा रहता हे तो आप यदि अपने ही मन मे झाककर देखेगे तो समाज मे आपकी जो हालत हे—वह सदा आपके अपने ही विचारो की देन हे—आप इसके लिए किसी को दोषी नही ठहरा सकते।

यदि आपके विचार शुद्ध हे—यदि आप ठीक से सोचते हे—तो फिर आपका जीवन कैसे गलत हो सकता हे?

प्रश्न तो आपके विचारो का हे।

यदि आप अपनी गरीबी का दोष दूसरो को न देकर उन हालात को दे जो आपके आस-पास चारो ओर काटो की भांति फेले हुए हे तो आप क्या इनमे ही उलझ कर नही रह जायेगे?

पहले आप इन विचारो को शुद्ध कीजिए—गरीबी का रोना छोड ओरो को दोषी मानकर उन हालातो से निकल आइए—जिन्होने आपको गरीब

वनाया है, जिनके कारण आप चिन्तित हैं।

वस फिर कोई कारण नहीं कि आप अपनी इच्छाओ को फिर से पूर्ण कर लेगे।

हमे ईश्वर पर विश्वास रखना होगा, धैर्य से उन सब वाधाओ को दूर करना होगा जो कि हमारे मार्ग का रोडा वन गई है।

दूसरो से ईर्ष्या मत कीजिए—वल्कि उनसे प्रेरणा लीजिए।

किसी भी सुखी परिवार, धनवान, सुखी प्राणी की ओर देख कर यह सोचिए कि उसने यह सब कुछ केसे पा लिया—आपने यदि अपना सब कुछ खोया है तो क्यो ?

यह प्रश्न स्वय अपने आपसे करने पर आपको अपनी भूल का पता चल जाएगा।

अपनी आर्थिक दशा को सुधारने के लिए हर सम्भव यत्न कीजिए—इस काम मे अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगा दीजिए।

यदि आप इस कार्य मे जुट जायेगे—अपनी हर भूल का सुधार कर लेगे वह दिन दूर नही होगा जब आपकी दशा सुधर जाएगी ओर आपकी खोई हुइ खुशिया फिर से वापस आ जायेंगी।

आपके चारो ओर खुशिया ही खुशिया विखरी पडी है किन्तु इन्हे पाने के लिए केवल थोडा मार्ग तलाश करना हे।

वह मार्ग आपको हर इन्सान नहीं दिखा सकता, किसी साधारण विद्वान के बस की बात नहीं।

आज विश्व मे इतना साहित्य प्रकाशित हो चुका हे कि उसकी गणना करना ही कठिन कार्य है।

किन्तु जव हमारे जीवन उपयोगी साहित्य की तलाश की जाती है तो शायद गिनती की ही पुस्तके मिल पायेगी—जिन्हे हम आटे मे नमक भी तो नही कह सकते।

इसलिए अपने जीवन मार्ग को स्वय तलाश लीजिए। पहले तो जीवन उपयोगी साहित्य तलाश कीजिए—जो आपको जीवन के अन्धेरो से निकालकर प्रकाश मे ले आए।

जिस प्रकार वच्चा अपने माता-पिता से अपनी मनपसन्द चीज मागता हे— वेसे ही आप अपनी मनपसद ज्ञानवर्द्धक जीवन उपयोगी पुस्तके

मांगिए।

इन पुस्तको के साथ-साथ इस ससार के मालिक से भी यह प्रार्थना कीजिए कि वह आपको आपका अधिकार दे।

भाग्य मे उसने जो लिखा है—उसे कोई पढ तो नही सकता—हा प्रयत्न करने से उसे पा सकता हे।

हम उस महाशक्ति से धन की माग ही नहीं करते।

क्या आप यह नहीं समझते कि ससार मे जो इतना धन हे—उसमे आप भी तो उतने ही भागीदार हे जितने कि अन्य लोग।

क्योंकि आप भी तो उसी ईश्वर की सन्तान हे—जिसकी धनवान लोग।

ईश्वर की नजर मे कोई छोटा-वडा नहीं।

यह ईश्वर की इच्छा हे कि प्राणी ही विश्व के समस्त विपुल एव अनन्त पदार्थ भण्डारो का स्वामी वने।

प्रकृति के असख्य भण्डारो का वही मालिक वने, उसे हर वस्तु मिलनी चाहिए जो सुन्दर, उपयोगी ओर शुभ है।

परन्तु वहुत से लोगो ने अपने विचारो से ही अपने को गिरा रखा हे—वे दु खी जीवन व्यतीत करते हे। पता नहीं वे इस स्थिति को सहन केसे करते हे?

ऐसी स्थिति होने पर वह अकर्मण्य होकर केसे वेठे रहते हे ?

सुन्दर, आवश्यक, उपयोगी वस्तुओ की कमी या अभाव की स्थिति प्राणी के लिए स्वाभाविक नहीं हे—फिर इस स्थिति को आप क्यो सहन करते हे ?

आप जिस चीज की आशा करते हे उसे पाने के लिए दीवाने हो जाइये—वस उसी की धुन मे अपने समूचे विचारो को लगा दीजिए।

उसके वारे मे इस प्रकार से सोचिये कि आप उसे अपनी ओर केसे आकर्षित कर सकते हे।

अपने मन को उत्साह पूर्वक उसी पर लगा दीजिये ओर अपने आप मे यह विश्वास पेदा करे कि इसे हम अवश्य पा सकते हे—तब आप उसे पाने की स्थिति मे आ पायेगे।

गरीवी एक मानसिक विकार या मनोरोग है--यदि आप इस रोग का शिकार हे तो इसका इलाज अवश्य कीजिए।

ओर आपको यह जानकर भी आश्चर्य होगा कि इसका इलाज वहुत सरल हे।

पहले अपने मन की वृत्तियो मे परिवर्तन लाइए, अपने मन की हालत को वदल लीजिए ओर दिल से हीनता, छोटेपन, कायरता, सुस्ती के सारे भाव निकाल दीजिये।

ओर साथ ही गरीवी के चित्र को फाड डालिये, मसल डालिये, तोड डालिये।

उसके स्थान पर खुशहाली और अमीरी का चित्र लगा दीजिये ओर इस वात की पक्की धारणा कर लीजिये कि हम आज से दु खो का अन्त कर देगे।

अव गरीवी हमारे करीव नहीं आ पायेगी--अव तो वह सदा के लिये भाग चुकी हे।

यही आपकी महान सफलता होगी।

सफलता पूर्णतया वेज्ञानिक, मानसिक प्रक्रिया की पेदावार होती हे।

जो आदमी दृढ विश्वास रखता है कि वह अवश्य ही धनवान होने वाला हे--केवल वही धन पाने मे सफल होता हे। पूर्ण विश्वास सव प्रकार की उपलब्धियो की पहली अनिवार्य शर्त हे।

पूर्ण विश्वास रखने वाले प्राणी अपने मन से सन्देह ओर भय को सदा के लिये निकाल देते हे।

वे अपने मन म गरीवी के विचार तक आने नहीं देते--वे दिवालिया आदमी की भांति नहीं वोलते--उनकी वेश-भूषा किसी भिखारी की भांति नहीं होती ।

वह तो उसी मन्जिल की ओर सीधा चलता हे--जिधर उसकी मनचाही वस्तुए पडी हे।

उसका लक्ष्य हे धन प्राप्त करना--बस ओर कोई भी चीज उसका रास्ता नहीं रोक सकती।

हमारे देश में चारो ओर ऐसे लोग है जो आधी आवादी के करीव

गरीबी से घिरे हुये हे किन्तु वे फिर भी इससे सन्तुष्ट है।

बस उनके मुह से एक ही बात निकलेगी--जो हमारा भाग्य था--वही हमे मिल गया--इसलिये ओर किसी चीज की आशा करना बेकार हे।

ऐसे लोगो का जन्म भी गरीबी मे होता हे ओर मृत्यु भी। अमीर बनना जब उनके भाग्य मे ही नही--उसके लिये प्रयत्न ही केसे करेगे।

गरीबी की भट्टी मे गिरकर बहुत से लोग अपने आपको निरन्तर गरीब रखते हे।

वे धन की कमी ओर अभाव को ही अपना भाग्य समझकर सिर झुकाकर कहते हे--

हे प्रभु ! जो तूने दे दिया, वही ठीक हे--हम तुम्हारी इच्छा के आगे सिर झुकाते हे--हमे तुम जिस हाल मे रखो वही ठीक हे।

अब ऐसे लोगो का जीवन कोन बदलेगा?

कौन उन्हे यह समझाएगा कि जिस प्रभु को आप दोषी करार दे रहे हो--प्रभु ने तुम्हारे लिए इस ससार मे हर चीज पेदा की है ओर साथ ही तुम्हे यह बुद्धि दी हे।

हाथ, पाव, आखे, नाक, कान--क्या नही दिया उस प्रभु ने तुम्हे।

उस प्रभु को दोष देने से पहले अपने आपको दोषी क्यो नही मानते--जो हिम्मत ही नही करते।

बहुत से परिवारो मे बच्चो के मन मे गरीबी का भय बैठा दिया जाता है।

सुबह से शाम तक घरवाले बच्चो के सामने ही गरीबी का रोना रोते है।

उन्हे देखकर बच्चे भी वही रोना रोने के आदी हो जाते हे।

इससे बच्चे छोटी आयु मे ही गरीबी का शिकार हो जाते हे। बडे होकर उनके मन मे यही धारणा घर कर लेती हे। इस डर के मारे वे उसके विरुद्ध खुला सघर्ष छेडने के लिए तेयार रहते है।

बहुत से लोग दु खो से बहुत भयभीत हो जाते हे। इस डर के मारे वे सहमे रहते है।

यह डर उनकी कार्य शक्ति पर बुरा प्रभाव डालता है--उनके उत्साह

एव उल्लास को छीन लेता है।

इस प्रकार से वे अपनी गलत कल्पना के कारण अपने जीवन पर अधिक बोझ डाल देते है।

चाहे आपका वातावरण कितना ही अन्धेरे मे डूबा हो—चाहे आपके हालात कितने ही खराब हो—फिर भी निराशा को अपने मन मे घुसने न दे।

यह मत सोचे कि हमारे पास धन का अभाव है—पदार्थों का अभाव है।

निराशा के वातावरण मे आप सोचेगे तो फिर आशा धूमिल हो जायेगी—इसलिए निराशा का दामन छोड आशा का दामन पकड ले।

फिर आपके सुखो को आपसे कोई नहीं छीन सकता—चाहे आपके हालात कितने ही खराब क्यो न हो।

निराशा के सारे बन्धन आशा की तेज धार वाली छुरी से काट —फिर देखिये कि आपके मन को कैसी शांति मिलती है।

निराशा सदा प्राणी को व्याकुल करती हे, आशा शान्ति देती है।

जो हालात आपको आगे बढने से रोकते है—आपकी इच्छा शक्ति को कम करते है—उन्हे बदल डालिए।

जो स्थिति आपको किसी बन्धन मे जकड कर दास बनाती है—उस स्थिति को समर्पित कर दे और उसे बदलकर अपनी आशाओ ओर प्रेरणाओ के ढाँचे मे ढाल ले।

बस फिर क्या हे।

आप आगे ही बढते जायेगे—सुखो के भडार आपके स्वागत के लिये तेयार खडे होगे।

निराशा भागेगी तो आशा के दीप जलेगे—जो आपके अन्धेरे मन मे प्रकाश भर देगे।

जो भी युवक पढकर वकील बनना चाहता है, उसे कानून के विश्वविद्यालय अथवा लॉ कालेज मे ही दाखिला लेना होगा—अन्यथा उसकी मनोकामना केसे पूरी होगी?

हम जिस चीज की आशा रखते है—उसे पाने की ओर हमारी प्रवृत्ति

होती हे।

नदी अपने मूल स्रोत से अधिक ऊचाई तक कैसे जा सकती है—इसलिए यदि आपके मन मे गरीबी के घटिया विचार है तो आपकी आर्थिक दशा उनसे ऊची केसे हो सकती हे?

यदि आप थोडे से धन से ही सन्तुष्ट हे तो फिर आपको अधिक धन कहा से मिलेगा ?

आप अपने विचारो के अनुकूल ही तो पा सकेगे।

जो लोग अपनी विजय मे दृढ विश्वास रखते है—जिनका यह पक्का इरादा हे कि वे एक दिन धनवान वनकर ही रहेगे—वे सवसे पहले अपने मन को समझा कर मना लेते है कि वे अमीर बनने जा रहे है—सफल होने जा रहे हे—उनका जीवन तो अव वदलने जा रहा हे।

उनके मुह से आप यह कभी नही सुनेगे कि—

प्रयत्न से कोई काम नहीं होता।

वडे-वडे अमीर व्यापारी ही सारे अवसरो का लाभ उठा लेते हे—उनके होते हुए हमारा कहा चास हे?

मुझे तो कभी उम्मीद ही नहीं कि मे अपनी वर्तमान स्थिति को बदल डालूगा फिर मे *क्यो न अपने ही हालात मे जीवित रहू।*

ऐसे विचार विजयी लोगो के मन मे कभी नहीं आते बल्कि वह ऐसे निराशाजनक विचारो को अपने मन मे घुसने ही नही देते।

अपने सामने सही आशा रखिए—निराशा की ओर हर समय अपनी पीठ ही रखे। इसी मे आपकी भलाई और इसी मे सुख हे।

आपकी हर सफलता की जड मन ही है—सफलता के बीज सबसे पहले मन मे ही बोए जाते हे—वही से इसका अकुर फूटकर पोधा बनता हे।

इसलिए यदि आपकी भावना धन सम्पत्ति के विचारों से परिपूर्ण है तो वह समय पाकर अकुर से बडा वृक्ष बन जाएगा—जेसे आपके विचार होगे, वैसा ही पदार्थ बनकर तैयार होगा।

वहुत से लोग धन इकट्ठा करना चाहते हे—किन्तु वे अपने मन को बहुत छोटा तग रखते हे कि उसमे धनवान बनने का विचार प्रवेश नही

कर सकता—ऐसे लोग विचारो मे खोकर ही रह जाते हे।

जो आदमी अमीर बनना चाहता है—उसके विचारो एव मस्तिष्क म सदा यही बात हर समय घूमती रहेगी—वह हर समय धन इकट्ठा करने के चक्कर मे ही फसा रहेगा—वह यही योजनाए बनाता रहता है—मानसिक रूप मे वह आथिक ढाचा खडा करता रहता है।

सबसे पहले अपने मन मे धन को इकट्ठा करने का चित्र तो बनाना ही चाहिए—उसके पश्चात् उस चित्र से भवन बनाना सरल हो जाएगा।

जितना विचार सूझना कठिन है—उतना ढाचा खडा करना कठिन नहीं है।

मकान का नक्शा बनाना ही सबसे कठिन है—नक्शा बन जाने के पश्चात् तो कारीगर उसे बडे आराम से बनाते रहते हे।

जो इन्सान अमीर बनने के सपने देखता है—वह अपने आप ही सोचने लगता हे।

वह अपनी कार्य कुशलता, अपने परिश्रम, अपनी शक्ति पर विश्वास करने लगता हे।

बस यह विश्वास ही सफलता की निशानी हे। इस विश्वास की शक्ति से वह अमीर बन जाता हे।

उसे देखकर लोग हेरान रह जाते हे कि कल का कगला आज अमीर कैसे बन गया ?

जेसे ही आपके मन मे अमीर बनने की कोई नई कल्पना पेदा हो, आपकी यह प्रबल इच्छा अगडाईया लेने लगे कि मुझे हर हाल मे अमीर बनना हे तो उसे सम्पूर्ण विवरण से लिख ले।

बस फिर यह सोचना आरम्भ करे कि इस कार्य को पूरा केसे करना हे ?

उसके साधन कौन-कोन से हे ?

उन लोगो की भी सूची बना लीजिये जो इस कार्य मे आपकी सहायता कर सकते हे।

बस जुट जाइए अपने सच्चे दिल से इस कार्य मे।

भगवान पर पूरा भरोसा रखिए—उसकी उपासना कीजिए—फिर

विश्वास पैदा कीजिए—यह आपकी सफलता का रहस्य होगा।

इससे पूर्व तक शायद आप गरीबो के देवता की ही पूजा करते आए हे। हर समय वही आपके मस्तिष्क मे छाया रहा हे—अव पिछली वाते भूलकर उस ईश्वर को अपने मन मे स्थान दो जो सबका दाता हे—जिसके पास सारे भडार हे—जो देता हे लेता नही—जो देकर एहसान नही करता।

वस उसी की कृपा से आप अपने मन मे यह दृढ निश्चय कीजिए कि अव हमे अमीर बनना ही हे।

इस धारणा पर दृढ विश्वास रखिए—ओर अपनी हिम्मत मे कही कमी न आने दीजिए।

सदा ईश्वर का सहारा लीजिये—सच्चे मन से उसकी पूजा कर उसी से प्रार्थना कीजिए कि—

हे प्रभू—हे दाता—हे सर्व शक्तिमान—मुझ पर दया कर। मुझे इतनी शक्ति दे दाता कि मै अपनी इच्छाओ की पूर्ति के लिए सघर्ष कर सकू।

आपके पास तो सारे ससार का खजाना हे—इसमे से थोडा-सा हिस्सा मुझे भी दे दो प्रभु।

सच्चे मन से की गई प्रार्थना कभी खाली नही जाती। उस भगवान के घर मे किसी चीज की कमी भी तो नही—कमी है तो केवल उस इन्सान के पास बुद्धि की।

गरीव उसे नही कहते जिसके पास धन नहीं, सम्पत्ति नही।

गरीव तो वह हे जो मन का दरिद्री हे, कजूस हे, जो धन रखते हुए भी उसका उपयोग नही करता—जो दूसरो के धन को देखकर जलता रहता हे—जो परिश्रम से मन चुराता है—वस हेराफेरी, चार सो बीसी के कामो से धन कमाना चाहता हे—उससे वडा गरीव ओर कोन होगा?

जो लोग दरिद्रता को त्याग देते है—दूसरो से हमदर्दी रखते हे, जो दूसरो की सच्चे मन से प्रशसा करते हे—जो दूसरो को देखकर जलते नही—जो धन सम्पत्ति की निन्दा नहीं करते, जो परिश्रम को जीवन का एक विशेष अग मानते हे।

ऐसे लोग एक दिन अवश्य ही सफल होते हे—उनकी इच्छाए पूर्ण होती हे।

उन्हे धन भी मिलता हे ओर सम्मान भी।

इसके विपरीत जो लोग दरिद्री है उनके पास यही शब्द होते हे–

अरे यार, गरीबी है, क्या करे, यह तो किसी के वस की बात नहीं–जो अपने भाग्य मे था वह मिल गया।

ऐसे लोग अपने भाग्य को दोषी मानकर गरीबी की गोद मे पडे रहते है।

वे यह नहीं सोचते कि गरीबी ईश्वर की देन नहीं–यह तो अपने ही मस्तिष्क की उपज है।

यदि आप परिश्रम नहीं करोगे–गरीबी से मुक्ति पाने की कोई योजना नहीं बनायेगे तो गरीबी तो तुम्हे प्यार करेगी ही ओर एक बार यदि आप इसकी गोद मे गिर पड़े तो कहा निकल पाओगे।

वास्तव मे हमारा मानसिक दिवालियापन ही हमे दिवालिया बना देता है।

गरीबी का जन्म भी मानसिकता से ही होता हे–मानसिकता यदि रोगी हे तो आप अच्छे कहा से रह पायेगे।

आपको यह याद रखना चाहिये कि जो रचना होती है–उसका जन्म मन से होता हे।

हर चीज का आरम्भ विचार से ही हुआ हे–इसलिए आप पहले अपने मन मे विचारो को लाये।

अमीर बनने के लिए गरीबी के विचारो को अपने मन मे घुसने दे।

कोई मोर्गन या रौकफेलर पहले मानसिक रूप मे ऐसे हालात का निर्माण करता है–जिससे धन उसकी ओर बे-रोक-टोक आने लगे।

दुनिया मे जो लोग सबसे अधिक बीमार है–वे अपने हाथो से कम काम करते रहे हे।

वे लोग तो कल्पना का सहारा लेकर फिर अपनी तीव्र बुद्धि से कार्य करके धन कमाते है।

यदि केवल परिश्रम से लोग धनवान बन जाए तो सबसे अधिक परिश्रम तो बोझा ढोने वाले कुली करते हे–बिल्डिंगे बनाने वाले मजदूर

करते हे।

वे सवके सब तो वही पर हे—जहा से चले थे।

विल्डिग मालिक मजदूरी तो नही करते—कारखानो और मिलो के मालिक कितना काम करते हे?

यही न कि वे लोग शाति से वेठे नित नए कामो की योजनाये वनाते रहते है?

शरीर पर बोझा ढोना ओर बात हे—किन्तु मस्तिष्क की शक्ति से प्लान वनाकर उसे असली रूप देना सबसे कठिन कार्य हे।

कल्पना का जन्म पहले होता हे फिर वनती हे आगे की दुनिया।

वडे-वडे भवन, कारखाने, मिले, व्यापारिक सस्थान—पहले तो एक वीज के रूप मे ही मनुष्य के मस्तिष्क मे उभरे थे—यह वीज अकुरित हुआ—फिर धीरे-धीरे वढता हुआ एक महान वृक्ष वन गया।

यदि आपको धनवान वनना हे—गरीवी से मुक्ति पानी हे तो फिर आप अपनी मनोवृत्ति मे परिवर्तन लाइए। अपने विचारो को धनवान वनने की रुचि पेदा कीजिए। हर कार्य को चुस्ती से करे—दरिद्रता का साथ छोड दे।

ऐसे लोगो से मिलना आरम्भ कर दीजिए जो महान है, बुद्धिमान हे, जिन्होने अपनी वुद्धि से धन कमाया है। उनसे पूछिए कि आप केसे धनवान बने ?

इसके पश्चात् स्वय अपने आपको देखिए कि आपके कामो मे ओर उनके कामो मे क्या अन्तर है?

अपनी कमियो को दूर कीजिए—वस फिर आप अपने मे एक नया परिवर्तन महसूस करेगे।

अपने को धोखा मत दीजिए—किसी को धोखा देना पाप है। आप जिस काम को कर सकते है—उसे करते क्यो नहीं?

क्या आप केवल भाग्य के सहारे बैठे यही सोचते रहेगे कि यदि हमारे नसीब मे होगा तो यह काम भी हो जाएगा ?

यह मत भूलो कि ससार मे जितने भी धनवान बने है—उनमे से एक

भी भाग्य का सहारा लेकर अमीर नही वना।

हा—आज हमे जितने भी गरीव ओर परेशान लोग नजर आते हे—इनमे से आधे से भी अधिक लोग ऐसे है—जो केवल भाग्य के सहारे आशाये लगाकर वैठे रहे ओर सागर के किनारे वेठकर उस लहर की प्रतीक्षा करते रहे—जो उनके लिए मोती लेकर आएगी।

उनकी अपेक्षा जो हिम्मत वाले परिश्रमी लोग थे। वे सागर मे डुवकिया लगाकर मोती निकाल कर भी ले गये।

भाग्य विधाता ने जो कुछ आपके भाग्य मे लिख दिया हे उसे आप पढ तो नही सकते। फिर उसके पीछे लट्ठ लेकर क्यो घूमते रहते हे ? भाग्य को बनाने के लिए प्रयत्न करने पडेगे।

आटा घर मे रखा हे, वह भाग्य की शक्ति से अपने आप रोटी तो नही बनेगी। उसकी रोटी बनाने के लिए भी तो परिश्रम करना पडेगा। तभी तो उसकी रोटी खा पायेगे।

अपने दिल से यह विचार निकाल दीजिए कि आप कजूस मक्खीचूस वन अमीर वन जायेगे, धनवान वनने के लिए तो वहुत वडे दिल की आवश्यकता पडती हे।

जो धनवान हे वह खर्च भी खुले दिल से करता हे, जो खर्च नही करता वह कमाएगा ही क्या ?

यदि हम हर समय यही सोचते रहे कि हमारे भाग्य मे तो गरीवी थी ओर हम सदा गरीव रहेगे, यह कितना वडा पागलपन हे।

अरे ससार के चारो ओर नजर डालकर देखो कि कितने अमीर मा के पेट से धन लेकर आए थे। वे यदि भाग्य के सहारे पडे रहते तो तुम्हारी तरह ही दरिद्री हो जाते।

धनवानो के माथे पर कही नही लिखा कि धन इन्हीं को मिलेगा।

धन तो हर उस इन्सान को मिल सकता हे, जिसके पास उसे कमाने की बुद्धि हे।

इस ससार मे धन साथ लेकर आज तक कोई नहीं आया। सारे धनवान इस ससार मे आकर बने है, फिर तुम क्यो नही इनसे प्रेरणा लेते?

क्यो नही सोचते कि हम भाग्य के विधाता आज से स्वय ही हे?

हम भी इन लोगो की भाति धन कमाएगे।

भाग्य का सहारा तो हम छोड रहे हे। इसके सहारे तो हम वहुत पिछड गये थे। वो तो हमारे लिए जहर हे।

प्रभु ने आपको हर प्रकार का कार्य करने के लिए अग दे रखे हे। इनका उपयोग अपने जीवन के सुखो के लिए क्यो नही करते, हीन भावनाओ को मन से सदा के लिए निकाल दीजिए।

छोटी-छोटी वातो को मन से निकाल दीजिए। क्योकि यह आपके रास्ते का रोडा वन सकती हे।

जो धरती पर गिरे पडे हे उनके साथ आप क्यो गिरते हे, आप तो उनको देखिए जो आपके सामने भाग रहे हे, उड रहे हे, अथक परिश्रम कर रहे हे। पाएगे वही जो प्रयत्न करेगे।

अपने मन से गरीबी के सारे विचार निकाल दीजिए।

ओर प्रतिज्ञा कीजिए कि–

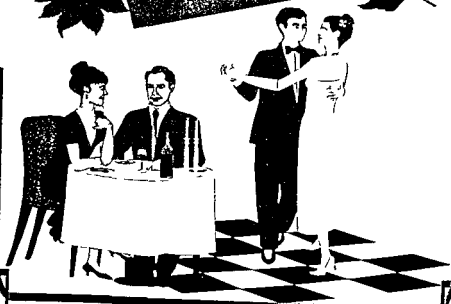
हमे भी गरीबी के विरुद्ध सघर्ष करना हे।

हमे भी गरीबी से पीछा छुडाना हे।

हम भी धनवान वनेगे।

❑❑❑

सुख
कैसे
पायें

प रामप्रसाद सरल की स्मृति मे

# सुख कैसे पायें ?

महान दार्शनिक हेलन विलमेन्स ने सुख के विषय मे अपने विचार इस प्रकार से प्रकट किए हे–

"जो धेर्य और हिम्मत से यह कह सकता हे, मे सफलता की प्रतीक्षा करूगा।

उसका सोभाग्य उसकी ओर अत्यन्त तीव्र गति से भागा आता है।

और उसकी प्रत्येक आवश्यकता की पूर्ति करके उसे ऐश्वर्य सम्पन्न बना देता है।"

एक ताकतवर इन्सान यदि इस विश्वास के विचार मे खोया हुआ हो कि वह कुर्सी से नही उठ सकता। यही विचार उसे कुर्सी से उठने योग्य नहीं रहने देता।

जब तक वह उस विश्वास से मुक्त नहीं हो जाता, उसके मस्तिष्क से यह वहम नहीं हट जाता।

एक दुबली-पतली औरत एक मोटे इन्सान को पानी मे डूबने से बचाने मे तो सफल हो सकती है, यदि उसके मन मे यह विचार आ जाए कि मुझे उसका जीवन बचाना हे।

यह दोनो कार्य केवल प्रेरणा से ही हो सकते हे।

भावना ओर प्रेरणा से इन्सान ऐसे भी काम कर जाता हे, जो साधारण जीवन मे असम्भव नजर आते हे।

उस कार्य मे हमारे विचारो की शक्ति तथा मन की स्थिति का कितना योगदान हो सकता है। इसका केवल हम अन्दाजा ही लगा सकते हे।

लडाई का मेदान हो या व्यापारिक क्षेत्र।

सामाजिक परिवर्तन हो या चारित्रिक सुधार।

विश्व विजयेता हो या आविष्कारक।

इन सबने जो भी सफलता प्राप्त की वह केवल अपनी मानसिक शक्ति से पाई है।

युवको के मन मे यह बात बेठा देनी चाहिए कि वे ठीक ढग से सोचने

द्वारा ही सफलता को यथाशीघ्र पा सकते ह।

किसी भी महान कार्य को करने की अन्तर्निहित शक्ति का ज्ञान मनोवाछित कार्यो की सफलता मे दृढ विश्वास, असफलता को ईश्वरीय इच्छा के विरुद्ध मानकर उससे वचने का प्रयत्न इन सव वातो से व्यक्ति के जीवन मे आमूल परिवर्तन ला सकता है।

इसे हम जीवन क्रांति का नाम भी दे सकते हे।

अपनी शक्ति पर विश्वास रखना।

यह मान लेना कि मे अपने वातावरण से ऊचा नही उठ सकता। यही सोचकर वेठ जाना, यह तो हमारे भाग्य का दोप हे। ये किसी इन्सान को ऊचा उठने नहीं दे सकते।

इनसे वह अपनी शक्ति को ओर भी कम कर लेता हे जिसके फलस्वरूप वह अपने ही साथियो से पिछड जाता हे।

इस ससार की अधिकतर गरीवी, वेकारी का मुख्य कारण यही वाते हे।

अपने को कमजोर समझ वेठना।

वातावरण का गुलाम मान लेना।

हालात के आगे घुटने टेक देना।

यह सव मनुष्य के लिए अप्राकृतिक अस्वाभाविक वताते हे।

अरे इन्सान, तूने अपने आपको गरीव क्यो माना? वेवस, मजबूर जानकर अपने आपको हालात का दास वना लिया।

क्या तूने कभी सोचा कि इस ससार की खुशियो पर तेरा भी तो अधिकार है?

ईश्वर ने तेरे भाग्य मे यह सव कुछ लिखा हे।

उठ, हिम्मत कर। दिल छोटा मत कर।

अपना अधिकार पाने के लिए सघर्प भी करना पडता हे। तू सघर्प के लिए तेयार हो जा।

यदि तू यही कहता रहेगा कि मेरे भाग्य मे यह सव कुछ था ही नहीं तो तेरे जेसा मूर्ख इस ससार मे और कौन होगा ?

अरे भाग्य लिखा नहीं जाता।

स्वय वनाया जाता हे।

मागने से जव कुछ न मिले तो छीना जाता हे।

किन्तु इन्सान को यह सव कुछ पाने के लिए सघर्ष करना पडता हे। अपने आप मे एक आत्मविश्वास पेदा करना पडता हे।

ससार मे अभी तक ऐसी कोई विद्या नही वनी, जो इन्सान के अन्दर झाक कर यह देख सके कि वह इस काम को कर सकता है अथवा नही।

क्या कोई ऐसा दर्शन शास्त्र है जिसे जानकर वह मनुष्य उन्नति कर सके जो यह समझ बैठा हे कि वह ऊचा नही उठ सकता ?

इन्सान सदा से दो चीजो का शिकार रहा हे।

सन्देह और निश्चय।

जिन्हे हम दो विपरीत दिशाए कह सकते है।

एक इन्सान एक समय मे दो विपरीत दिशाओ की ओर केसे चल सकता है?

उसे यदि सफल होना हे तो उसे सदेह की दिशा से बचना ही होगा।

सदेह तो मानव का सवसे बडा शत्रु है।

यह असफलता का मार्ग है। इस मार्ग की ओर तो भूलकर भी न देखिए।

निश्चय आपको सफलता की ओर ले जाता हे तो फिर निश्चय को अपना मित्र समझ लीजिए। अपने दिल की स्लेट पर से भाग्य, सदेह और मे नही कर सकता शब्द सदा के लिए मिटा डालिए ओर उस पर यह लिख दीजिए कि–

मुझे सफल होना हे।

मे सफल होकर ही रहूगा।

मुझमे आत्म विश्वास है।

जो अपने खराव स्वास्थ्य के वारे मे ही हर समय सोचते रहते है। ओर यही सोच-सोचकर ठण्डी आहे भरते रहते है कि मे कव ठीक हूगा।

अरे भाई सोचने से कुछ नही होता, भाग्य के भरोसे बेठे रहने से कुछ होने वाला नही है।

इस विज्ञान के युग मे हर बीमारी का इलाज है। यह छोटी-मोटी वीमारिया तो साधारण डॉक्टर भी ठीक कर देते हे। वस खाली हिम्मत करने की वात हे।

मन मे धारणा बेठा लो कि मेरी यह बीमारी तो कुछ भी नही।

मै एक बार दवाई खाने से ठीक हो सकता हू।

यदि आप अपनी कमजोरी के बारे मे ही सोचते रहेगे तो कभी बलवान नही बन सकते।

यदि आप गरीबी का रोना ही रोते रहेगे तो कभी अमीर नहीं बन सकते।

उठिए--सोचिए--और कर डालिए--।

मुझे गरीबी के जाल से बाहर आकर अमीर बनना है।

मुझे एक असफल इन्सान नही बनना।

मै सफल इन्सान बनकर सारा सुख पाना चाहता हू।

इस ससार के हर सुख पर मेरा अधिकार है।

मै सुख पाना चाहता हूँ।

ओर--।

सुख पाकर रहूगा।

❑❑❑

हँसते-हँसते
कैसे जिएँ?

# हंसते-हंसते कैसे जियें?

फ्रैंच कवि कार्नेली के कथानुसार—"जिस व्यक्ति का दिल मर चुका है, उसके लिए यदि स्वर्ग भी अपनी बाँहे फैलाए तो व्यर्थ है। विश्वास से अभावयुक्त व्यक्ति सबके आशीर्वादो से भी वचित रह जाता है।" विक्टर ह्यूगो का कहना सही है कि—"हमारी ओर बाँहें फैलाकर हम तक पहुँचने का प्रयास करने वाला अवसर केवल एक ही है। वस्तुत मनुष्य के जीवन का सुनहरी पल वही है, जब उसका मन और मस्तिष्क उन्मुक्त हो ओर उत्पादक शक्तियों की गति से भरपूर हो।" क्या जब आपका नैतिक विस्तार होता है तो आपको उल्लास का अनुभव नही होता? क्या आपमें ऐसी शक्ति नहीं है, जिससे आपके भीतर का देवदूत बाहर आकर आपके लिए दैवी-जीवन का निर्माण करना आरम्भ कर दे?

आज विश्व मे नोजवानो के सम्मुख कितने बेहतरीन मौके उपस्थित हे। उनके सामने करने के लिए बडे-बडे काम हे। उन्हे चाहिए कि वह अपनी । की पूँजी उनमे लगाए, लेकिन ऐसा करते वक्त उनका नजरिया बुद्धिमत्तापूर्ण और नेतिकतापूर्ण होना चाहिए। वस्तुत आज के युग में उस व्यक्ति को अन्धा, लूला ओर लगड़ा ही कहा जाएगा जो अवसर से लाभ नहीं उठा पाता। आपाको चाहिए कि आप हर एक अवसर को देखे और उसके अनुसार कार्य करने का प्रयास करे।

वह स्वय आपको इस बात की प्रेरणा प्रदान कर रहा है, आपका दरवाजा खटखटा रहा है, आपकी खिड़कियो से झाँक रहा है, रास्ते मे चलते हुए आपको सहारा दे रहा है। वस्तुत वह आदमी नैतिक दृष्टि से अन्धा और लूला-लगडा ही हे, जो विश्व भर की गैर-जरूरी वस्तुओ को इकट्ठा करता रहता है तथा बुरी आदतो मे फँसकर अपने जीवन को नष्ट करता है, परन्तु उस सर्वशक्तिमान् प्रभु द्वारा दिए गए वरदानो की ऊचाई तक पहुँचने का कोई भी प्रयास नहीं करता। ये वरदान किसी एक व्यक्ति के लिए नही है, यह तो समस्त मानव-जाति के लिए हे और इनका इस्तेमाल इसी आधार पर किया

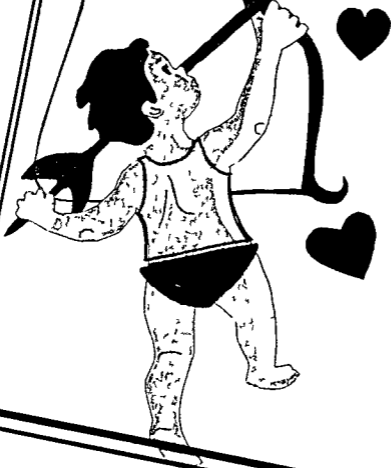
जाना चाहिए।

अवसर का यह पल यदि आपने पकड लिया और उसका भरपूर इस्तेमाल करके कुछ कर दिखाया गया तो सारा विश्व आपको प्रणाम करेगा। यह 20वीं सदी का स्वर्णिम युग हे। युवको उठो' ओर अपनी शक्ति के आधार पर निर्णय करो तथा जीवन के उत्तरदायित्वो को पूरी तरह निभाने के लिए प्रतिज्ञा करो।

कोई आदमी अपने खेत मे हल चला रहा था कि उसके हल की फाल एक इच ऊपर रह गई ओर भूमि मे गडे हुए सोने के घडे तक न पहुच सकी ओर वह चूक गया। इसी प्रकार अनेक व्यक्ति अपने काम मे असफल रहते है। जीवन का उत्साह अपनी चरम सीमा की सर्वोत्तम वस्तु हासिल करने के लिए काम करता है।

अवसर के विपय मे आपके क्या विचार हे? क्या अवसर मनुष्य के लिए उसके जीवन का सवसे मुख्य वरदान नही हे? और जीवन क्या हे? क्या अवसर ही जीवन नही है, जो हमारे अन्दर ईश्वरीय प्रदत्त शक्तियो को उजागर करता है, जिससे व्यक्ति की सत्ता, समता तथा एकरसता सुन्दर आकार पाकर धन्य हो उठती है। आप कोई भी व्यवसाय या काम करे, आपको इस बात से हमेशा सावधान रहना चाहिए कि वह काम उपयोगी ओर सम्मान प्रदान करने वाला हो। आपको ऐसा काम चुनना चाहिए, जिसके विस्तार की सम्भावनाए हो। और जिसमे आपका व्यक्तित्व भी विकसित हो सके। कार्लाइन के कथानुसार—"जो आपको आत्मसुधार का अवसर देता है, जो आपको अच्छा इन्सान बनाने का अवसर प्रदान करता हे, वही आपको अनतकाल तक स्थाई शक्ति भी प्रदान करेगा।" यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन मे प्राप्त अवसर का थोडा-सा भी लाभ उठाना चाहता है, क्या उसे अन्य स्थाई वस्तुओ से प्राप्त होने वाली प्रेरणा की जरूरत नही हे? जीवन की असली गरिमा ओर सार्थकता का हमारे समाज से बडा निकट का सम्बन्ध है। इसी से हमारे रक्त मे तेजी आती है और आत्मा प्रज्जवलित होती है। हमारी आध्यात्मिक शक्तियो के लिए इस गरिमा का होना बहुत जरूरी है। विश्व मे बडा कहलाने का अर्थ केवल धनवान् होना नही है।

❑❑❑

प्रसन्नता
का मूल
एकाग्रचित्तता

# प्रसन्नता का मूलः एकाग्रचित्तता

जिसका मन कमजोर और मूर्खतापूर्ण विचारो से भरा हुआ हे, उसकी तुलना ऐसे वाग से की जाती है, जिसमे बेकार के झाड़-झखाड़—खरपतवार की बाढ आ गई हो। इससे फलो की पेदावार रुक जाती है। यदि आपका मन डर, चिन्ता, निरुत्साह, नफरत, ईर्ष्या और जलन से घिरा हुआ हे तो उसमे अन्य उदात्त, ऊँचे विचारो के लिए स्थान ही कहाँ हे? झाड-झँखाड और खरपतवार के साथ फूल नहीं खिल सकते। हर प्रकार की भूमि पर झाड-झँखाड़ और खरपतवार बहुत जल्दी जड़ पकड लेते है। यदि उन्हे वहुत समय तक रहने दिया जाये तो वह सभी कीमती पोधो का गला घोट देते हे।

सवसे भयानक और आमतोर पर पायी जाने वाली खरपतवार हे—चिन्ता। इसने अनगिनत व्यक्तियो के जीवन या तो बौने वनाकर रख दिये है या नष्ट कर दिये है। चिन्ता शब्द की ध्वनि ही ऐसी हे जेसे किसी शिकारी जानवर द्वारा किसी कमजोर पशु का गला घोटे जाते समय, उस कमजोर पशु के कण्ठ से निकली 'चिल्लाहट' या 'हाय' ही है। जब शिकारी कुत्तो से भेडे भयभीत होती है, जब बड़े जानवर से छोटा जानवर डरता है तो उसके कण्ठस्वर से ऐसी ही चीत्कार निकलती है—"चिन्ता पुरुप का पौरुप ओर नारी का नारीत्व छीन लेती है, वह इच्छाओ को मार देती हे। वह भेडिए की तरह हमारा गला घोटती है, काटती है, हमारे जीवन-रूपी रक्त को चूसती है, हमारी शक्तियो को, हमारी आशाओ को, हमारे लक्ष्य को, हमारी इच्छाओ को टुकडे-टुकडे कर देती हे। वह हमे खाली, निराश्रय और निराश बना देती है। चिन्ता क्या है? यह जीवन का दु स्वप्न हे जिसके कारण हमारी अच्छाइया दूर हो जाती है, सद्गुण दूर हो जाते हे। चिन्ता हमारे शरीर से पोपक तत्वो को चूस लेती है।"

यह चिन्ता का सही चित्रण है। चिन्ता, घर-परिवार को कितना नुकसान पहुचाती हे, इसका अन्दाजा कौन कर सकता हे? यह घर की आत्मा को मार देती है। घर की खुशी ओर समरसता को यह नष्ट कर देती हे। यह परिवार की शांति को भग कर देती है। घर-परिवार के जीवन पर चिन्ता का वहुत ही

गहरा प्रभाव पडता है। लगातार चिन्ता के वातावरण मे जीवन गुजारने से अधिक हानिकारक अन्य कोई बात नही, जो विकास को अवरुद्ध कर सके ओर शक्ति का शोषण कर सके।

बहुत से व्यक्ति लगातार चिन्ता रूपी राक्षसी के ही शासन मे जीवन व्यतीत करते हे। उनका प्राकृतिक विकास कभी नहीं होता। बचपन मे ही चिन्ता ने उनके तन-मन का पोषण नही होने दिया और बौना बना दिया। उनके मन मे भय का टीका लगा दिया गया।

जब माताये अपने नन्हे-मुन्नो को डराती है—"यदि तुमने एसा किया ता बुरा परिणाम होगा, वैसा न किया तो यह हो जाएगा।" इस प्रकार के विधि-निपेधो के वातावरण मे, उनके नन्हे, कोमल मन पर भय का ही राज्य छाया रहता है। अन्त मे वह भय उनके मन की गहराइयो मे इस प्रकार स्थायी रूप से बस जाता है कि वह छिपा हुआ दैत्य आने वाले वर्षो मे निरन्तर सामने आ-आकर उनके मन की शान्ति एव प्रसन्नता को नष्ट करता रहता है। चिन्ता मे डूबा मन, चिन्तातुर मन, भय-ग्रस्त मन व्यक्तित्व के प्राकृतिक विकास मे बाधक होता है। यह सबसे निम्नकोटि का भय होता है जो [illegible] के अभिव्यक्ति की—शख्सियत के कुदरती गुणो को प्रकट होने से [illegible] देता हे, क्योंकि व्यक्ति पुराने भय से पीडित होते हे, वे कभी भी खुलकर—स्वतन्त्रता से पूरी तरह अपने व्यक्तित्व को प्रकट नही कर पाते। वे सदा झिझकते, दबते डरते रहते है और सनकी हो जाते है। हर समय उनके सामने भय आ खडा होता है।

एक माता है, उसका कहना है कि यदि वह परिवार की चिन्ता न करेगी तो वह अपने उत्तरदायित्व से हट जायेगी—वह परिवार के प्रति ईमानदार नही रहेगी। उसका मत है कि यदि वह अपने बच्चो के बारे मे सोचेगी नही, चिन्ता नही करेगी, तो वह आलसी, लापरवाह ओर हृदयहीन हो जाएगी। वह किसी न किसी भय से ग्रस्त रहती है कि कही बच्चो को कुछ हो न जाए। यदि बच्चे शहर जाते हे तो माता डरती है कि कही मोटर, बस या ट्रक के नीचे ना आ जाये और मारे न जाये। जब वह गॉव मे आते हे तो माता को चिन्ता होती हे कि कही वह पेड से न गिर जाये, कहीं तालाब मे न डूब जाये, कहीं उन्हे कोई जहर न दे दे। एक अन्य महिला है। उसका ईश्वर पर पूर्ण विश्वास है परन्तु उसका सारा जीवन भी चिन्ता करते और त्रस्त होते बीता है। पहले वह

पुत्र-पुत्रियो की चिन्ता किया करती थी। अब वह पोते-पोतियो और नाति-नातियो की चिन्ता से ग्रस्त रहती है।

यदि वह बहुत देर तक जीवित रही तो शायद पडपोती-पड़पोतियो की चिन्ता करती रहेगी। जब भी वह बच्चे किसी सैर-सपाटे, पिकनिक या घूमने के लिए जाने लगते हे, तो वह उन्हे सावधान करना नहीं भूलती—"अपना ध्यान रखना। जब तक तुम लौट कर नही आते तब तक मे तुम्हारे लिए बैचेन रहूगी।" ओर वह महिला ईमानदारी से सोचती है कि बिछुडते हुए से ये शब्द कहना ओर चिन्ता प्रकट करना, बच्चो के प्रति उसके स्नेह का चिन्ह हे। श्रेष्ठ चरित्र और मधुर स्वभाव की यह महिला लगातार काल्पनिक बुरी आशकाओ से त्रस्त होती रही है। परिवार के कई लोग कई बातो मे एक-दूसरे को इस प्रकार सतर्क किया करते है—"माँ से मत कहना, वह बहुत चिन्ता करेगी।" फिक्र ओर चिन्ता की भीड इकट्ठी करना, आने वाले समय मे कष्टो की आशका करना, आने वाले रोगों ओर मुसीबतो से डरना, हजारो प्रकार के वृथा डर से भरे रहना आदि ऐसी बाते है जिनका सामूहिक असर बहुत बुरा पडता हे। विशेपकर अर्ध-चेतन मन मे ये चिन्ता, भय गहरे बैठ जाते है। ये हमारे हितो को रोकते हे, हमारी उन्नति मे बाधा पहुँचाते है। इनकी जडे हमारे अवचेतन मन मे गहराई मे उतर जाती हे और हमारे कार्यो पर बुरा असर डालती हे। इनसे स्वास्थ्य खत्म होता है। कार्य-कुशलता कम होती हे, हमारी निर्णय शक्ति पर गलत प्रभाव पडता है।

हमारे सामने बडा काम यह है कि हम इन काल्पनिक दु खो को जड से उखाड फेंकें, इन बुरी आदतों का अपने मन से विच्छेद कर दे। मानसिक रसायन द्वारा ही इनकी जड काटी जा सकती है और यह मानसिक रसायन एक धार्मिक प्रक्रिया हे, जो उसी प्रकार वैज्ञानिक है, जिस प्रकार गणित के सिद्धान्त।

जो व्यक्ति सब प्राणियो को अपने अन्दर देखता है, और सब प्राणियो मे अपने को देखता है, वह इस समान भाव के कारण चिन्ता, भय, सन्देह से ऊपर उठ जाता है। यह एक भावना है, जो हमे चिन्ता, आशका ओर भय से मुक्ति दिला सकती हे। यदि कोई हमारी बेइज्जती करे तो हम मधुर वचनो से उसे शात करे। जो हमारी बुराई करे उसे क्षमा कर दे, मतभेद, विग्रह-विद्वेप की चिकित्सा शान्ति ओर सन्तुलन से ही की जा सकती है।

क्या आपने कभी सोचा है कि सबसे अधिक दु ख देने वाली बात यह है कि यह पिंजरा उन्होने अपने ही हाथो से बनाया जाता है ओर उन पर वे शक, भय, चिन्ता ओर फिक्र के ताले लगाए रहते है—इस पिंजरे से मुक्ति का प्रयत्न वे कभी नही करते।

हम मे से वहुत से लोग ईर्ष्याओ के, घृणाओ के तथा स्वार्थों के शिकार होते है। हमे इन गन्दी भावनाओ की केद से अवश्य ही छुटकारा पाना चाहिए। इन कुत्सित भावनाओ को अपनी स्वतन्त्रता का हनन नहीं करने देना चाहिए। ये हमारे जीवन से खुशी ले लेते है। एक इन्सान हे—युवावस्था मे उससे एक गलत कदम उठ गया था, जिसके कारण उसे कई महीने जेल मे रहना पड गया था। वह बेचारा अपने इस अनुभव की कमी नहीं भूल पाता था। यह अनुभव उसके मन से चिपक कर रह गया। वह जीवन-भर अपने अवचेतन मन की गहराईयो से इसे धारण किये रहा है। इसने उसके जीवन को कम कर दिया है।

वह एक श्रेष्ठ मनुष्य हे। उसने अपना जीवन सफल बनाने के लिए कठोर प्रयत्न किया परन्तु वह अपने मन पटल से अतीत मे किए पाप को मिटा नहीं सका। जब भी वह खुशी मनाने लगता, त्यों ही अतीत की कटु स्मृतियाँ रग में भग कर देतीं। वह उसके मन का चेन तथा सुख-शान्ति को नष्ट कर देती है। यह विचार हर समय उसके मन मे रहता है। वह सदा भयभीत रहता है कि इस बात का पता उसके बच्चो या प्रिय पत्नी को न लग जाए। कितना दर्दनाक जीवन हे। यह इन्सान चाहे कहीं भी जाये, इस भय के बादल सदा इसके ऊपर मडराते रहेगे। इस भय से कभी वह मुक्त नहीं होता है और इस भय ने उसे समय से पहले ही बूढा बना दिया है।

इस आत्म-पीडन से उसे कुछ मिलने वाला नहीं। काश' वह अपने मन से इस डर को मिटा पाता, तो उसका जीवन कुछ और ही होता। यह भय लेशमात्र भी सहायता नही करता, बल्कि उसकी योग्यताओ के मार्ग मे निरन्तर बाधाये खडी करता रहता हे, उसकी कार्य-कुशलता को क्षीण करता रहता है ओर उसके काम-धन्धे मे बहुत ही रुकावट डालता है।

हम कष्टो ओर दु खो को एकत्र कर उनकी भारी गठरी बना लेते हे ओर उन्हे पीठ पर लाद कर उन्नति की कठिन चढाई चढना चाहते हे परन्तु चढ नहीं पाते। इस गठरी मे हर प्रकार के भय, चिन्ता, फिक्र, आशका और सन्देह

भरे रहते हे। इनके भार के कारण तेजी से आगे वढना तो दूर, हम सीधे खडे रहने मे असमर्थ रहते हे। इस भारी वोझ तले पिसते हुए हम समय से पहले वूढे हो जाते हे। हम अतीत के वोझ तले इस तरह दवे रहते हे कि आज के वोझ को प्रभावी रीति से उठाने मे असमर्थ होते हे। हम आज के कामो को कुशलतापूर्वक क्रियान्वित नही कर पाते। इस वोझ से हमारी पीठ झुक गई हे। फिर भी हर सवेरे हम अतीत के इस वोझ की गठरी उठाकर काम पर जाते हे, लेकिन इससे काम मे भारी वाधा पहुँचती हे। हममे से वहुत से व्यक्ति तो वचपन मे ही इस वोझ को अपने ऊपर लाद लेते हे। फिर आने वाले दिनो मे वोझ वढता-वढता वहुत अधिक हो जाता है। ओर इतना अधिक वढ जाता हे कि हमारी पीठ धरती तक झुका देता हे, परन्तु इस वोझ ने हमारा क्या हित किया? इस वोझ को उठाने से हमे क्या लाभ हुआ? कोई हित नही, कोई लाभ नही, वल्कि हमारी शक्ति कम हुई, इच्छाओ की पूर्ति के माग मे इसने हमे निरुत्साह ही किया। अकारण की यह चिन्ता हमारे कन्धो को झुका देती हे, हमारी आशाओ को नष्ट करती है और हमे लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग से हटाती हे।

चिन्ता का यह वोझ वढता ही जाता हे, वोझिल हो जाता है, अन्त मे यह जीवन के सूर्य को ढक लेता हे। आशाओ, इच्छाओ को मारकर यह निराशावादी वना देता हे। फिर व्यक्ति मे कुछ भी वहुमूल्य रचना की शक्ति नही रह जाती हे। यह चिन्ता उसके जीवन का ही अन्त कर देती हे।

एक छोटी-सी चिन्ता को मन मे आने दो तो वह दूसरी नई चिन्ताओ के लिए द्वार खोल देती हे। वह चिन्ताये अपने से वडी चिन्ताओ को वुला लेगी ओर सारा मन चिन्ता के ही परिवार से आक्रात हो जाएगा। जहाँ चिन्ताए होगी वहॉ भय दोड आयेगा ओर आपकी मनोवृत्ति को अपने वश मे कर उसके प्रयत्नो को नष्ट कर देगा। वहुत से लोग मोत के डर से ग्रस्त रहते हे। इससे उनकी इतनी शक्ति नष्ट होती हे कि उनके जीवन के कई वर्ष कम हो जाते हे। जव आप जानते ह कि किसी सम्भव उपाय से आप किसी स्थिति को वदल नही सकते, तो उसके वारे मे चिन्ता क्या करते हे? क्या आपकी प्रसन्नतापूर्वक स्थिति मे खुशी मनाना अधिक उचित न होगा?

आगे जव कभी भी आप किसी वात की चिन्ता या ईर्ष्या, उत्साहहीनता अथवा निराशा से आशक्त हो जाये तो स्मरण रखिए कि ये सव भावनाये

आपके शक्ति के भण्डार के छिद्र है, जिनसे आपकी ताकत, आपकी सामर्थ्य, आपकी कार्यकुशलता रिस-रिस कर बाहर बहती जा रही है ओर आप अपनी उस बहुमूल्य जीवन-शक्ति को खो रहे हैं, जिसे आप अपने कीमती कामों मे लगा सकते है, अनेक व्यक्ति ऐसे है जो इन छिद्रो द्वारा अपनी बहुमूल्य शक्तियो का पचास प्रतिशत भाग या उससे अधिक गवा देते हे। परिणाम यह होता हे कि जिन ऊँचे बडे कामो को करने की आकाक्षा थी, उन्हे करने की बजाय वे मध्यम दर्जे के ही रहकर जीवन को जैसे-तैसे घसीटते चलते हैं। अपनी शक्तियो की बहुमूल्य पूँजी को भय की नाली मे बहा देने का किसी को अधिकार नहीं।

अनगिनत कर्मचारी ऐसे भी है, जो अपनी योग्यता से चौथाई भी वेतन नहीं प्राप्त कर रहे। कारण केवल यह है कि उन्होने केवल अपनी शक्ति के बहुमूल्य भडार मे से भय, चिन्ता, शोक आदि छिद्रों के रास्ते अपनी शक्तियो की कीमती पूँजी को बह जाने दिया। याद रखिए, जितनी बार आप उत्साहहीनता, निराशा या अकर्मण्यता के शिकार होते है, उतनी ही बार अपनी बहुमूल्य शक्तियो के आन्तरिक पात्र के छिद्रों को खोल देते हैं और उनसे आपकी शक्तिया बाहर आ जाती हैं।

भय को निर्भयता से, चिन्ता को निश्चिन्तता से, फिक्र को बेफिक्री से, ईर्ष्या को उदारता से, जलन को प्रसन्नता से, निराशा को आशा से, अकर्मण्यता को कर्मण्यता से परास्त कर दीजिए। जहा प्रेम है, वहा घृणा टिक ही नहीं सकती। जहाँ उत्साह, साहस है वहाँ चिन्ता ठहर ही नहीं सकती।

मन को शुष्क करने वाले, उसकी प्रसन्नता के रस का शोषण करने वाले भावो से सतर्क रहिए। खबरदार। उन्हें अपने मन में कदापि न घुसने दीजिए।

□□□

आत्मविश्वास
बनाम
प्रसन्नता

# आत्मविश्वास बनाम प्रसन्नता

हमारा अपना मन हमारी क्षमताओ का मानदण्ड है। यदि मन ही दुर्वल होगा तो हमारी क्षमताए भी दुर्वल होगी। वुझता या टिमटिमाता दीपक भला अन्धकार मे क्या मार्ग दिखला सकता हे? वह हवा का (सकट या अभाव का) एक भी झोका बरदाश्त नहीं कर सकता है। भय, शका, कायरता को मन से निकाल देना चाहिए। शक्ति महत्वाकाक्षा को उदात्त रूप से कार्यशील बनाती हे। हमारे सामने हमारा लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए ओर फिर विश्वास दृढ होना चाहिए। हमारे विचार ही हमारे व्यक्तित्व के अश हे। यदि विचार हमारे मन की गहराईयो से मथ कर नही निकलते हे, तो हमारा व्यक्तित्व प्रेरणा प्राप्त नहीं कर सकता है।

आज दुनिया की तमाम महत्वपूर्ण उपलब्धिया कल तक असम्भव के समान थीं। इन स्वप्नो को कितनी कठिनाइयो ओर कैसे-केसे सघर्षो के उपरान्त जीकर लोगो ने पूरा किया हे, इसकी कल्पना तक रोमाचक हे। हवाई जहाज बनाने वाले जेपलीन को सारे लोग पागल कहते थे। उसको देखकर वे तालिया बजाते थे कि देखो पागल जा रहा है। उसके भाई की भी यही दशा थी, पर यह लोग कम न रहे थे। इन लोगो का अटूट विश्वास आखिरकार रग लाया ओर आज मनुष्य चन्द्रमा पर भी पेर रख आया है। यह सब महापुरुष अगर हाथ पर हाथ रखकर बेठ जाते तो क्या होता?

बैठकर देखने से कोई काम नहीं बनता हे। वह तमाम लोग जिन्हे अपने सपनो, अपने आदर्शों को सत्य मे बदलना था, वेठे, रुके नहीं। वह बराबर तेज गति से आगे बढते गए। आखिर एक दिन वह सफलता प्राप्त करके रहे। सपने देखना प्रत्येक आदमी के लिए स्वाभाविक हे। आदमी का हवा मे किले बनाना स्वाभाविक हे। इन किलो के नक्शो को दिमाग के कागज पर से यथार्थ की धरती पर उतारना केवल जीवट पुरुषो का कार्य हे। दुनिया के समस्त कर्मठ लोगो को सफलता बेठे-बेठे नही मिली। वह बराबर लगे रहे। क्या-क्या कष्ट उनका नहीं उठाना पड। क्रमबद्ध योजना बनाकर ही चलना पडता हे। खान से लोहा निकाल लेना ही काफी नही हे। उसे उपयोगी बनाने

के लिए गलाना पडता है। सोना जब तपाया जाता है, तभी वह ओर चमक कर कुदन बनता है। इसी तरह परिश्रम करने से ही सफलता मिलती है।

कुछ लोग पर्याप्त बुद्धिमान् होते हुए सफल नहीं हो पाते हे। उनको देखकर, उनसे मिलकर आपको आश्चर्य होता है कि वह सफल क्यो नहीं है।

आखिर क्यो?

आप देखेगे कि उनमे कार्यशक्ति का अभाव हे या अपना कार्य ये वडे बेतरतीब ढग से करते होगे। इस कारण सफलता प्राप्त करना उनके लिए कठिन हो जाता हे। वास्तव मे कार्यशक्ति का तरतीबवार ढग से उपयोग करना ही आदमी को सफल बनाता है। कार्यशक्ति का उचित उपयोग ही मनुष्य को उसका फल देता है। अपना मन कार्यशक्ति के साचे मे ढालने के बाद ही कुछ प्राप्त किया जा सकता हे। कार्यशक्ति का अपना महत्व हे। कुछ लोग काम करने की लालसा को घमड मानते है। सकोच या दब्बूपन से काम नही चलता हे। इस कारण कार्यशक्ति को अहकार नहीं कहा जा सकता। अहकार ओछेपन की निशानी है। कार्यशक्ति मनुष्य को अदम्य साहस देती है।

अपने मन मे कभी भी अनिश्चय न रखें। अनिश्चय सदा शक्तियो को एक नही होने देता है। इस कारण आप अपना कार्य नहीं कर सकते है। निश्चय ही सारे सकल्पो को एक स्थान पर एकत्रित कर पूरी शक्ति देता है ओर मनुष्य तब उसमे सफलता प्राप्त कर लेता है। योजनाए, निर्णय, शक्ति, सत्ता का उपयोग केवल निश्चय के ही आधार पर किया जा सकता है। निश्चय मनुष्य का सोया विश्वास जगा देता है। निश्चय का स्पर्श करते ही प्रतिभा जी उठती है। उसका रूप-रग निखार पर आ जाता है। तब मनुष्य बडी से वडी स्थितियो का सामना करने मे सक्षम हो जाता है। इसी निश्चय ने कोलम्वस से अथाह सागर पार कराया। इसी निश्चय ने नेपोलियन से आल्पस पर्वत पार कराया। इसी निश्चय ने स्काट से ध्रुव का पूरा इतिहास प्राप्त किया । इसी निश्चय से एडमड हिलेरी ओर तेनचिग नोरके माउट एवरेस्ट पर चढ गये। दुनिया के सभी महापुरुषो ने निश्चय के वल पर ही विपत्तियो का सामना किया।

निश्चय के वल पर ही वह वार-वार टूटने के बावजूद विपत्तियों से लड़ते रहे ओर निश्चय के वल पर ही सफलता को प्राप्त किया। निश्चय

आत्मविश्वास से आता है। अपना आत्मविश्वास जगाकर निश्चय करिये। सब ठीक हो जाएगा। कोई भी बाधा आपकी राह नही रोक सकती।

अपना निश्चय-निर्णय करे। उस पर लग जाये।

सफलता को आपके पास आना पडेगा।

सभ्यता, आश्चर्यजनक विकास का इतिहास उन अनगिनत ज्ञात-अज्ञात प्रयत्नो का फल है, जो मुसीबतो से लडकर मनुष्य को पाषाण युग से निकालकर रॉकेट युग मे ले आये। इन कर्मठ लोगो ने जो कष्ट उठाये होगे, मुसीबते सही होगी, *क्या आप उनकी कल्पना कर सकते है? इन लोगो न* बीहड जगलो और भयकर जीवो से भरी अनगढ धरती को केसे सवारा होगा और इस योग्यता के साधन खोजे कि मनुष्य सुख से रह सके। यदि यह कर्मठ लोग अपनी मूक साधना मे न लगते तो आज मनुष्य का यह रूप होता?

सभ्यता के यह सारथी अपनी धुन के पक्के थे। उनमे अदम्य इच्छाशक्ति थी। वह बराबर सघर्ष करते रहे और प्रत्येक बाधा पर विजय प्राप्त कर मनुष्य को सुखी बनाने के साधन खोजते रहे। फ्रास के बहुत बडे जनरल ने एक बार अपने सिपाहियो को सम्बोधित करते हुए कहा था—"हमे तब तक अपने-आपको मनुष्य कहलाने का हक नही है, जब तक कि हम अपने-आपमे दुनिया की हर मुसीबत पर विजय प्राप्त कर लेने की क्षमता हासिल नही कर लेते—*अपनी कार्यक्षमता के बल पर मनुष्य क्या नहीं कर सकता है?"*

सफलता का भेद क्या है? इसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिए उसका बीज डालना पडता है। आपका सारा ज्ञान, सारी योग्यताए अगर आप मे आत्मविश्वास नहीं है, तो व्यर्थ है। आत्मविश्वास के अभाव मे वह आपका कहीं भी साथ नहीं दे सकती है, न ही आप इनका लाभ उठा सकते है। इनका रग-रूप माला मे पिरोये मोतियो के समान होता है, जो जहॉ-तहाँ बिखरते हुए नजर आते है। आत्मविश्वास सभी प्रक्रियाओ की चेतन-प्रेरणा के रूप मे माना गया है।

आपके आस-पास ऐसे लोग अवश्य होगे, जो निरन्तर औरो की क्षमताओ, कार्यो के बारे मे टीका-टिप्पणी करते रहते है। बिना बात के मीन-मेख निकालने वाले लोग वास्तव मे आस्तीन के साप होते है। आप इनके बकने की परवाह न करे। इनके भला-बुरा कहने से भला आप पर क्या

असर पड सकता हे? इस प्रकार के लोग न केवल आपका वरन् सभी का मजाक उडाया करते है, ये लोग सवको अपनी बेवकूफी का शिकार वनाया करते है। आप उनकी बातो पर बिल्कुल ध्यान न दे। उन पर से एकदम पीठ कर लीजिए। अपना आत्मविश्वास कायम रख, अपना कार्य बराबर करते जाए।

इस वात को आप समझ ले कि चोरी गया धन मिल सकता हे, कठिन से कठिन रोग का इलाज मिल सकता हे, पर अगर आत्मविश्वास खो गया तो वह न मिलेगा। आत्मविश्वास सफलता की एक सबसे बडी शक्ति हे। लोगो से बचिए। अपने काम मे बराबर लगे रहिए।

दुनिया खुद नही वदलती हे। दुनिया को बदलना पडता हे। जव आप दुनिया को बदलने की कोशिश करेगे, तो यह सब होगा ही। दुनिया का कोई ऐसा कार्य नही हे, जो मनुष्य नही कर सकता हे। मनुष्य सब-कुछ कर सकता हे। अब इस बात के सारे प्रमाण हे। दुनिया का कोई ऐसा ऐश्वर्य नही हे जो मनुष्य प्राप्त नही कर सकता हे। अगर उसमे आत्मविश्वास हे, इसके बाद दृढ सकल्प हे, तो वह सब-कुछ कर सकता है। साहस ओर सकल्प से क्या नही हो सकता है ?

एक बार नेपोलियन के पास एक सेनिक इतनी तेजी के साथ घोडे पर बैठकर संदेशा लाया कि घोडा नेपोलियन के सामने उसके उतरते ही मरकर गिर गया, पर उस सेनिक ने एकदम निश्चित भाव से सीधे नेपोलियन के हाथ पर सदेशा ले जाकर रखा, नेपोलियन ने भी तुरन्त जवाब लिखा।

वोला—"अभी लेकर जाओ।"

सिपाही मान गया।

वह मुडा। मरे घोडे को एक क्षण देखा। फिर आगे बढ गया।

"सुनो ।" नेपोलियन ने उससे कहा।

वह रुक गया।

"तुम मेरा घोडा लेकर जाओ।"—नेपोलियन बोला।

सेनिक अचकचा गया। नेपोलियन का घोडा फ्रास का सर्वश्रेष्ठ घोडा था। उसने घवराकर कहा—"आप क्या कह रहे हे?"

"नही। तुम मेरा घोडा लेकर जाओ।"

सिपाही नेपालियन के ही घोडे पर गया। जव लोटकर वापस आया तो नेपोलियन ने उसे कैप्टन वना दिया। मनुष्य को अपनी कर्मठता का पुरुस्कार इसी प्रकार अचानक मिलता हे। घोडा गिरकर मर गया, पर वह घुडसवार जरा भी विचलित नही हुआ था। उसने सवसे पहले नेपोलियन को पत्र दिया। यह उसकी कर्मठता का प्रमाण था। जव तक आप एकाग्र मन से इसी प्रकार कर्मठ रहेगे, तव तक आपको सफलता मिलना कठिन नहीं होगा। आपको अपना आत्मविश्वास वनाना ही होगा।

आत्मविश्वास के अभाव मे मनुष्य बौने समान हे।

वोनापन जव विचारो मे आ जाता हे, तो आदमी कभी उठ नही सकता हे। फिर वह हर सुख को अपनी पहुँच के वाहर देखने लगता हे। वह अपने-आपको उन सोभाग्यशालियो मे से एक मानने लगाता है, जो ऐश्वर्य का उपभोग करने के लिए जन्म लेते है। ऐसा सोचना कितना हानिकारक हे, इनका अनुमान सिर्फ इसी वात से लगाया जा सकता हे कि ऐसे विचार मात्र ही मनुष्य को ऊँचाई तक जाने से रोक देते है। खुद अपने पैरो पर इस तरह की वाते सोचकर कुल्हाडी मारना कहाँ तक उचित हे? क्या ऐसा आदमी कभी प्रगति कर सकता हे?

कुछ लोग हमेशा यह सोचते रहते हे कि उनका सितारा ही गर्दिश मे हे। प्रकार के लोग जो सफलता को केवल भाग्य का खेल मानते हैं, अपने उनको गर्दिश मे हमेशा नजर आते हे, इस कारण वह अपनी सारी उम्र सफलता प्राप्त नही कर सक्ते हे ओर केवल सितारो के नाम पर ही रोते रह जाते हे। वह अपने व्यक्तित्व का सही उपयोग नही कर पाते है। अपने हाथो से वह अपना स्वर्णिम भविष्य वर्वाद करते हे।

एक गरीव नवयुवक था।

जव वह वीस साल का था तो मा मर गई।

इक्कीसव साल मे पिता मर गया।

चाचा ने पालन-पोपण किया तो वह वीमार पड गए। वहम हो गया वह मनहूस हे। उसे घर से निकाल दिया गया। जव वह नोकरी की तलाश मे दर-दर भटक रहा था, तो एक शाम दुर्घटनाग्रस्त हो गया। घायल होकर अस्पताल मे पड़ा रहा। निकला तो नोकरी मिली, पर दो दिन वाद ही चोरी का इल्जाम लग गया, परेशान हो गया। वार-वार सोचने लगा, क्या वह

सचमुच इतना मनहूस हे? उसके मन मे शका आ गई। वहुत रोया। चोर वताकर मुकदमा चल गया। जेल गया, पर प्रमाण के अभाव मे एक वार छूट गया। अचानक उसने अपने मन से यह भावना निकाल दी कि वह मनहूस हे। उसने अपने मे अच्छे विचार लाने शुरू कर दिये ओर मजदूरी करने लगा। कुछ पेसे जुटाकर उसने एक दुकान खोल ली। फिर कारोवार वढाता गया। वह मनहूस हे, एक के वाद एक, इस प्रकार की घटनाए हो रही थी, तो क्या वह सफलता प्राप्त कर सकता था ? उसने अपना पिछला स्वर्णमय जीवन खो दिया था।

मनुष्य के जीवन मे घटने वाली घटनाओ को भाग्य का प्रतीक मानकर हम अपनी सफलता का मार्ग स्वय वन्द करते हे। जीवन मे घटने वाली किसी भी घटना का भाग्य से कोई सम्वन्ध नहीं होता हे। घटनाए होती रहती हे, पर इन घटनाओ के प्रभाव मे आकर अपना आत्मविश्वास नही खोना चाहिए। आत्मविश्वास वनाये रखे। घटनाए तो घटती रहेगी। जव तक आपका आत्मविश्वास है, तव तक आप वरावर कार्यरत रहेगे। वास्तव मे अपने भाग्य का स्वरूप निर्धारण करते हे। अगर हमे अपने-आप पर विश्वास हे, तो हम उस सारथी के समान हे, जिसका अपने रथ के घोडो पर पूरा नियन्त्रण हे।

आपने किस्से-कहानिया सुनी होगी। इनमे से हातिमताई का किस्सा मशहूर हे। जिक्र आता हे कि हातिम को देखकर पहाड-नदिया रास्ता छोड दिया करते थे। पता नहीं यह वात कितनी सच है, या यह शत-प्रतिशत सच हे कि अपने आत्मविश्वास के वल पर मनुष्य मुसीवतो के पहाड, दु खो की नदियो के वीच भी रास्ता वना सकता हे। दु ख, मुसीवतो के पहाड, दु खो की नदियो के वीच भी रास्ता वना सकता हे। दु ख-मुसीवत के नदी-पहाड आत्मविश्वास के आगे झुक-हट जाते हे।

अपना आत्मविश्वास कायम रखिये।

सफलता आपके पास आकर रहेगी।

केवल आत्मविश्वास ही आपका जीवन वदल सकता हे। आप सव कुछ कर सकते हे। दुनिया के इतिहास मे इसके प्रमाण भरे पडे हे। आत्मविश्वास मनुष्य को सफलता की उच्चतम श्रेणी तक ले जाता हे।

अपना काम चुन लीजिए। काम चुनना सवसे पहली ओर जरूरी वात हे।

काम चुनने के बाद परिस्थितियो का, समस्याओ का, भले-बुरे का विश्लेषण कर डालिए। इस विश्लेषण मे अगर कुछ ऐसी बाधाए आती है कि आपका मन घबरा जाता है या उलझन आ जाती है, तो घबराये नही। किसी कार्य को अपना लक्ष्य बनाते समय कुछ ऐसी समस्याए आ सकती है, जिनका कोई हल आपके पास न हो, न सूझ रहा हो, पर केवल इसी कारण कार्य को तथ्य बनाना न छोड दे। समस्याओ का हल न सूझने के बाद भी आप प्रयत्न ता शुरू कर दे। एक समय ऐसा आयेगा कि सारी समस्या हल हो जाएगी।

कार्य का निश्चय करने के बाद कमर कसकर काम मे जुट जाइये। इस बात का पक्का फैसला कर लीजिए कि कोई ताकत आपको अपना इरादा बदलने के लिए विवश नही कर सकती है। यह निश्चय आपको एक अपूर्व बल देगा। आत्मविश्वास व्यक्ति को फोलादी बना देता है। आपके क्रिया-कलापो मे दुगुनी शक्ति आ जाएगी। याद रखिए आत्मविश्वास मन का सेनापति है। सेनापति जब उत्साह से भर जाता है तो फिर उसकी सेना का सचालन तीव्र वेग से होता है। बाधाए हार मानकर पराजय स्वीकार कर भाग जाया करती है। साहस हमारी शक्तियो को सचालित करता है। बहुत से लोग केवल इसलिए असफल हो जाते है कि वह अपनी सारी क्षमताओ का उपयोग नही कर पाते है। उनमे उस तरह का आत्मविश्वास नहीं होता, जो हमारी पूँजी एक बार ही दाव पर लगाकर खेलता है। उसके मन मे कही न कहीं २ शका अवश्य छिपी रहती है।

जिनको अपनी क्षमताओ पर विश्वास होता है, वह सभी प्रकार की बाधाए दूर कर जाते है । उनको कोई शिकायत नहीं होती। वह हर सकट, अभाव का सामना करते है।

हम दीन तभी होते है, जब अपने-आपको निश्चय से डगमगा लेते है या हमारा निश्चय कमजोर पड जाता है, ऐसा करने से सफलता हमारे पास से कोसो दूर भाग जाती है। एक बार जो निश्चय आप कर ले, उस पर एकदम अडिग रहे। जरा भी न हिले। आपके निश्चय की परीक्षा लेने के लिए एक से एक बाधाये आयेगी। एक से एक समस्याये ओर मुसीबते खडी होगी। आप डगमगा गए तो गए। आपका निश्चय जरा भी न डोले। सफलता आपके पास आने से पहले आपकी हर तरह से परीक्षा लेती है कि आप उसके योग्य है या नहीं? जब वह खूब परख लती है, तब आपक पास आती हैं।

डिजरायली का कथन है–"सफलता प्राप्त करना एक नये जीवन को प्राप्त करना हे। अतएव एक नये जीव के जन्म की प्रसव पीड़ा को तो भोगना ही पडेगा। सफलता बहुत बलिदान मागती हे।" डिजरायली का आगे कहना हे–"निश्चय सुदृढ हे तो सफलता भी निश्चित है। मेरे दोस्त। सकल्प ठानो। आत्मविश्वास जगाओ। निश्चय करो। ओर आगे वढो। सफलता तुम्हारे पास अवश्य आयेगी। एक वार निर्णय कर लेने पर विश्व की कोई सत्ता दृढनिश्चयी व्यक्ति को नहीं रोक सकती हे।"

वेसे अपने-आपको महान् समझने की वात कई वार वडी अटपटी-सी लगती हे, लेकिन यदि गहराई से सोचा जाए तो इसमें किसी भी प्रकार की विचित्रता नही है। कोई भी काम तभी आरम्भ किया जा सकता हे, जव करने वाले को इसका पूरा विश्वास हो कि वह उस काम को पूरा कर सकता हे। महान् लक्ष्य प्राप्त करने की प्रेरणा उसके ही मन मे आ सकती है, जो दृढ निश्चय के साथ-साथ अपने कधो पर समझदार सिर रखता हो। कोई भी व्यक्ति विना अपने-आप पर भरोसा किए आगे नही वढ सकता है। योग्यता विना सारे आदर्श थोथे है। जव आप दृढ निश्चय ओर आत्मविश्वास के वल पर कार्य मे लग जायेगे तो अवश्य ही सारी योग्यताए आप मे आ जायेगी। परिस्थितिया आपको सव-कुछ दिखला देती हे। रस्सी के वार-वार आने-जाने से पत्थर पर भी निशान वन जाया करते है।

जीवन की समस्त उपलब्धियों या सफलताओं का उद्गम निश्चय इच्छा शक्ति से होता है। जो इच्छा आपके मन मे होगी, उसमें रात-दिन अनुप्राणित रहेंगे। वह व्यक्तित्व का एक अग वन जायेगी। सतत् प्रयत्न किसी भी इच्छा को अधूरा नहीं रहने देते है। यह मशहूर है कि 'चाह में तगडी शक्ति होती हे।' अग्रेजी की कहावत मशहूर हे कि–Where is a Will, There is a Way अर्थात् जहाँ चाह है, वहाँ राह हे। एक वार कार्य जब चरम गति पर आ जाता हे, तो उसके आकर्षण से सभी इच्छित कार्य सम्पन्न होते चलते है। जब भी आप किसी व्यक्ति को सफल पायेगे तो आपको पता चलेगा कि उस सफलता के लिए उसके सारे प्रयत्न उत्तरदायी थे। उसने समग्र रूप से अपने को समर्पित रखा था।

अनचाहे कार्यों के द्वारा तो दाल-रोटी तो चल सकती है पर सफलता या इच्छापूर्ति होना कठिन हे। अपनी शक्तियो का सही मूल्याकन कर वातावरण

को अपने अनुकूल ढाल लेने की कला का प्रथम चरण आत्मविश्वास की कक्षा मे मिलता हे।

*अपने-आप पर विश्वास रखो।*

याद रखो। तुम्हारे भीतर वह शक्ति है कि जो एक बार जागने पर मनुष्य को न केवल ईमानदार, मेहनती वरन सफल ओर सुसकृतज्ञ बना देती हे। विश्वास आत्मा की उन अनन्त सम्भावनाओ के द्वार खोल देता हे, जो हमे उच्च से उच्च स्तर की ओर ले जाता हे। हमारी शक्तिया सहस्र गुनी हो जाया करती है। भय के कुहासे से ढके पथ, आशकाओ के अन्धकार मे लुप्त क्षमताए, किकर्तव्यविमूढ हो गयी प्रयत्नशीलता, सब कुछ आत्मविश्वास की किरणो मे जगमगाने लगता हे। विश्वास कभी हार नही मानता है।

आपका अपना जीवन कल्याणमय हो सकता हे, जब आप अपने मे *आत्मविश्वास पा लेते है और प्रयत्नशील हो जाते हे। विश्व के इतिहास मे* इस प्रकार के अनगिनत उदाहरण भरे पडे है, जब सब-कुछ खो जाने पर, छूट जाने के बावजूद लोगो ने अपना लक्ष्य पा लिया ओर जीवन सफल बना गए। आप मे भी बडी शक्ति हे। अपना लक्ष्य बताइये और अपनी दिशा की ओर चल पडिये। किसी बात का अभाव महसूस न करे ओर तब देखे कि सफलता आपके पास केसे नही आती है? कुछ समय के बाद आप अपने-आप मे एक परिवर्तन पायेगे। उठिये । जागिये। सफलता आपकी ओर आ रही हे। उसका स्वागत करने के लिए तेयार रहिये।

□□□

सुप्त शक्तियां
को जगाएं

# सुप्त शक्तियों को जगाएं

आपके हृदय मे जो शक्तिशाली महामानव छिपा हुआ हे, उसी को प्रगट करना है। तभी आप अपने लक्ष्य को पाने मे समर्थ वन सकेगे' आपको सहज ही इस पर विश्वास नही होगा कि आप स्वय से अनजान हे। ससार मे अनेक व्यक्ति ऐसे हे जिन्हे अपनी शक्तियो का पता नही हे। वे नही मानते कि उनके अन्दर एक महामानव छुपा हुआ है। जिस प्रकार वट वृक्ष के उस छोटे से वीज को ज्ञात नहीं होता कि उसके अन्दर एक भीमकाय-विशाल वट वृक्ष विद्यमान है, जो अनुकूल परिस्थिति मे वहुत घना ओर विशाल होता हे।

इसके विपरीत जब हम किसी बोने वट वृक्ष को देखते है, तो यह समझ जाते है कि उसके छोटे रह जाने का कारण उसकी अनुकूल परिस्थितियो का न होना ही हे। जिस कारण यह वृक्ष अपना पूरा विकास नही कर सका। ससार मे जन्म लेने वाले प्रत्येक बच्चे की यही कहानी हे। प्रत्येक बालक मे महान् व्यक्ति बनने के सभी गुण बीज रूप मे उसके अन्दर विद्यमान रहते है। आवश्यकता है—अनुकूल परिस्थिति की, जिसके द्वारा वह अपने ही महान् रूप को प्रकट कर सके।

प्रकृति ने बीज मे पूर्ण विकसित ओर विशाल बनने के गुणो को उसके अन्दर छिपाया हुआ हे ओर उसे अपने विकास करने के लिए सघर्ष करने को प्रेरित करती हे, क्योकि वह उसे पूर्ण विकसित देखना चाहती है।

उसी प्रकार मनुष्य के भीतर भी पूर्ण शक्तिशाली मानव विद्यमान रहता है, जिसकी शक्तिया उसके अन्दर ही सुप्तावस्था मे है। प्रकृति उसे पूर्ण मानव के रूप मे देखना चाहती हे। जिस तरह विशाल वट वृक्ष कही-कही दिखाई देते है वैसे ही महात्मा गाधी ओर अब्राहम लिकन जेसे पूर्ण विकसित मानव भी थोडे ही होते है। अन्य लोग तो उनके समक्ष बौने ही कहे जाते हे। फिर भी समय आयेगा, जव ससार का ओसत मनुष्य आज के मनुष्य से अधिक विकसित ओर महान होगा—ऐसा मेरा विश्वास होता है। प्रो० विलियम जेम्स का कहना है कि—"हममे से प्रत्येक के पास वह अद्भुत शक्ति है, जिसकी हम कल्पना भी नही कर सकते। यदि हम अपने हृदय का ऐसा एक्स-रे कराए जिसमे भीतर की छिपी शक्तियो का पता लग सके तो

अपनी महान् शक्तियो को देखकर हम आश्चर्य-चकित रह जाए।"

अन्दर की छिपी उन अद्भुत शक्तियो को देखकर मनुष्य यही कहेगा कि ये असाधारण विशेषताए तो किसी दूसरे व्यक्ति की हे जो सफलता के उच्च शिखर पर पहुँच चुका हे। मेरे जेसे साधारण मनुष्य की, जो जीवन मे असफल व्यक्ति हो, ये विशेषताए नही हो सकती। स्वय से अनभिज्ञ होने के कारण ही वह ऐसा कहने पर विवश होगा जबकि वह एक्स-रे उसका अपना ही हे। न्यूयार्क की महिला सफल शिक्षक सिद्ध हुई। यद्यपि उसका पालन-पोषण सम्पन्न घराने मे हुआ था तथापि उसकी अन्त प्रेरणा शिक्षक जीवन के लिए उसे प्रेरित करती थी। वह बरबस शिक्षा के क्षेत्र की ओर खिच गई। इस शिक्षण कार्य मे न केवल उसने अपना ही विकास किया बल्कि दूसरी ओर महिलाओ का भी आत्मविश्वास जगाने मे योगदान दिया। इस महिला-प्रिंसिपल ने अपने अनुभव बताते हुए लिखा है—"जब मुझे यह अनुभव हुआ कि इस ससार को मेरी भी आवश्यकता है, तो मुझे एकदम लगा कि मेरे अन्दर भी एक ओर व्यक्तित्व है, जो मेरे इस बाहरी व्यक्तित्व से अधिक महान् हे, जिसकी ससार को आवश्यकता है। तब से यह स्कूल ही मेरा सब-कुछ नही रहा। मुझे आभास हो गया कि यह सारा ससार ही स्कूल की भांति मेरा कार्यक्षेत्र हे जो विशाल ओर अनन्त है।"

लोगो को उनके अन्दर छिपी हुई शक्तियो ओर महानताओ की जानकारी नही होती हे और न ही उन्हे जानने की वे चेष्टा ही करते हे। इसलिए उनको उनकी छिपी हुई प्रतिभा की जानकारी कराना बडा कठिन कार्य है।

इस ससार मे ऐसे अनेक व्यक्ति है, जो अपने आपसे अनजान हे। उन्हे अन्दर की छिपी हुई शक्तियो का ज्ञान नही है। महत्वपूर्ण यह नही जो तुम आज हो, बल्कि वह हे जो तुम कल बन सकते हो। मनुष्य मे अनेक शक्तिया विद्यमान रहती हे। किसी विशेष अवसर अथवा कोई घटना जो उसके हृदय को छू ले, उसकी प्रसुप्त शक्तियो को झकझोर कर जगा देती हे। व्यक्ति के जीवन में आए परिवर्तन से यह बात स्वय सिद्ध हो जाती हे।

अनेक महापुरुषो, विद्वानो ओर विजेताओ की अपूर्व सफलता का भेद उनके जीवन मे अचानक घटी किसी घटना विशेष अथवा अवसर विशेष का ही हे, जिसने उनके अन्दर के महामानव को जगा दिया। अचानक जब उन्हे अपने अन्दर की सोई हुई शक्तियो का ज्ञान हुआ, वे साधारण मानव से

असाधारण बन गए। स्वय को हीन और अयोग्य समझने वाले कितने ही व्यक्तियो को ज्यो ही अपनी महानता का ज्ञान हुआ हे, उनमे एक नई स्फूर्ति का सचार हुआ हे और वे सम्पूर्ण समाज के लिए उदाहरण बन गए ह। आवश्यकता हे उनमे नई स्फूर्ति ओर सोयी हुई शक्तियो को जागृत करने वाले ऐसे आचल की जो उन सोयी हुई आत्माओ को जगा दे।

अपने वर्तमान जीवन से हमारा असन्तोष यही दर्शाता है कि हमने अभी तक अपनी सभी शक्तियो का प्रयोग नही किया हे। अन्त प्रेरणा हमे आभास कराती हे कि हमारे भीतर एक प्रतिभावान् महान् व्यक्तित्व हे, जिसे हमने अभी तक जाना नही हे। हम उसके लिए तब सघर्ष करते रहेगे, जब तक कि हमे जीवन मे सन्तुष्टि प्राप्त न हो जाये। अत प्रेरणा हमे बताती है, इस साधारण जीवन में भी महानता छिपी हुई हे। हमे उस छिपी हुई प्रेरणा को बाहर लाना चाहिए ओर उसका उपयोग करना चाहिए। हम जो कुछ आज हे, वह ईश्वर की महान् शक्ति का अश है। यह छोटा-सा अश हमे भविष्य के महान् जीवन का संदेश देता है।

सच तो यह हे कि हमारा आज का वर्तमान जीवन आने वाले महान् जीवन की भविष्यवाणी है। वही हमारे जीवन का लक्ष्य है—उसे हम प्राप्त कर उसका उपभोग करेगे, हम तब तक विश्राम नहीं करेगे जब तक कि उस महानता को प्राप्त न कर ले। अपनी अन्त करण की छिपी शक्तियो का ज्ञान होने पर मनुष्य मे कार्यक्षमता का विकास होता है और थोडी-सी उन्नति होने पर साधारण-सा कर्मचारी भी अपनी शक्तियो से कई गुना अधिक कार्य करने मे समर्थ हो जाता है।

शक्ति का यह द्वार जब तक बन्द रहता है, तब तक महानता उसमे छिपी रहती हे। ठीक उसी तरह, जिस तरह उस सिह के बच्चे के भीतर छिपा हुआ शेर जिसे भेड़ उठा ले गई थी और वह स्वय को भेड़ ही समझता था। एक बार जगल मे एक शेर का बच्चा अकेला ही खेल रहा था। उसकी माँ सो रही थी। खेलते-खेलते वह दूर जगल मे निकल गया। वह ऐसी जगह आ गया, जिसे पहले कभी न देखा था। अपने चारो ओर फेली प्राकृतिक सुन्दरता को देखने मे वह इतना मग्न था कि उसे लोटकर अपनी माँ तक जाने का रास्ता ही याद नही रहा।

उस घने जगल मे वह अकेला इधर-उधर भटकता हुआ—"माँ। माँ।

पुकार रहा था। तभी उधर से एक भेड गुजरी, जिसके अपने बच्चे कई दिन पूर्व मर गये थे। जब उसने उस शेर के बच्चे को–"मा! मा!" पुकारते सुना तो उसका हृदय ममता से उमड पडा। शेर के बच्चे को वह भेड अपने घर ले आई। भेड उसे अपने बच्चे की तरह प्यार से पालती रही। इसी तरह काफी दिन बीत गए।

अब वह शेर का बच्चा इतना बडा हो गया था कि कई बार तो भेड उसे देखकर भय से सहम जाती। उस जगल मे अचानक कही से एक शेर आ गया। सामने की ऊँची पहाडी पर खडा होकर वह दहाडने लगा। उसकी भयकर गर्जना सुनकर भेड तो थर-थर कॉपने लगी और भय से उसका शरीर सुन्न हो गया लेकिन उस शेर की गर्जना की ध्वनि जैसे ही शेर के बच्चे के कानो मे पडी, उसके हृदय मे विचित्र से भाव उमडने लगे। उस भेड द्वारा पालित शेर के बच्चे के हृदय मे भावनाओ का ऐसा वेग उमडा कि वह भी अपने पूरे जोर से दहाडने लगा। फिर अपनी भेड मॉ को आखिरी बार शोकपूर्ण मुद्रा मे देखता हुआ छलाग लगाकर शेर के पास पहुँच गया।

सिह की दहाड ने उसके प्राकृतिक स्वभाव को जागृत कर दिया था, जो आज तक सुप्तप्राय था। पहले वह कुत्ते की आवाज से भी डर जाया करता था। वह भेडो मे रहकर स्वय को भी उनमे से एक समझता था। उसके मन मे कभी यह बात नही आइ थी कि भेडो से अलग भी उसका कोई अस्तित्व है। जब तक अपने को भेड ही समझता रहा उसमे बल भी भेड जितना ही बना रहा। उसके भीतर का शेर सोया रहा, पर आज वह सत्य को जान गया कि कुत्ता ही क्या जगल के सभी जीव-जन्तुओ को वह अपनी एक ही दहाड से दहला सकता है।

अब उसके भीतर का सिह जो सोया पडा था, जाग गया। अब सिर्फ सिह को ही अपने बराबर समझता और किसी अन्य को नही। सिह की दहाड सुनने से पूर्व यदि यह बात उससे कही जाती तो वह यही कहता कि–"मै तो भेड हूँ! भला मै सिह से कैसे बराबरी कर सकता हूँ?"

अब उसके अन्दर का छिपा हुआ सिह उजागर हो गया था। अब वह अपने बराबर किसी दूसरे को कैसे समझ सकता था? अब तो उसकी शक्ति कई गुना ज्यादा बढ गई थी। अब उसे भेड का जीवन कैसे अच्छा लग सकता था? अब तो उसे जगल का स्वतन्त्र वातावरण ही अच्छा लग सकता था।

इसलिए वह छलाग लगाता हुआ जगल मे विलीन हो गया—वह वनराज जो था।

प्रत्येक मनुष्य के अन्दर भी उसका तेज और विशिष्टता सुप्तावस्था मे होती है। अवसर पाते ही वह प्रस्फुटित हो जाती हे। आवश्यकता हे उस अवसर की, जो उसके अन्दर की गहराईयो से उसकी छिपी शक्तियो को बाहर ला सके। फिर वह अपने को हीनावस्था मे स्वीकार नहीं कर सकता।

अपनी महानता का बोध होते ही वह साधारण जीवन जीने से सतोप नही करेगा बल्कि प्रगति के लिए आगे और आगे बढता जाएगा। कितने ही ऐसे युवक और युवतिया है, जिन्हे अभी तक अपनी महानता का ज्ञान नहीं हे। आज जो फटे-पुराने चिथडो मे लिपटे अनेक साधारण बालक गन्दी बस्तियो मे जी रहे है—कौन कह सकता हे—किस बालक के अन्दर कोई महापुरुप नही छिपा हुआ हे? कितने ही साधारण जीवन जीने वाले लोगो को जीवन की ऊँचाईयो तक जाते देखा है। तब कैसे कहा जा सकता है कि होटलो या दफ्तरो मे साधारण काम पर लगे हुए मामूली लोग भविष्य मे कितने महान् बनेगे?

तुम उठो! अपने जीवन की योजना बनाओ ताकि तुम्हारी सोयी हुई महान् प्रतिभा और शक्ति जो अब तक व्यर्थ पडी हुई हे, जाग उठे। तुम्हारी अन्त प्रेरणा तुम्हे ज्ञान कराती हे ओर कभी-कभी तुम स्वय भी उनका अनुभव करते हो। अपने भीतर के महान् व्यक्तित्व को जगाने का प्रयत्न करो। कोई भी व्यापारी इस तरह का व्यापार करना नही चाहेगा, जिसमे लगे धन का न तो लाभ मिले और न ही उसकी पूँजी का सूद। क्या तुम जानते हो कि तुमने ऐसे व्यापार मे अपनी पूँजी लगा दी है? जिस प्रकार बेक मे काफी धनराशि जमा होने पर भी कोई व्यक्ति देनदारो से यह कहे कि मे अदायगी नही कर सकता, लिया हुआ उधार देने मे असमर्थता व्यक्त करे, ऐसे व्यक्ति को क्या कहोगे?

सोचो! तुम्हारी दशा उससे भी ज्यादा बदतर ह, तुम्हारे पास भी योग्यताओ की सम्पत्ति बेक मे रखे धन के सामान बेकार पडी हुई है। तुम अपना सारा जीवन व्यर्थ ही अभाव मे गुजार रहे हो। तुम गरीब नही हो। तुम्हारे पास तो प्रतिभाओ का भण्डार है। अपनी महान् शक्ति ओर प्रतिभाओ को समझो।

जिस तरह उस शेर के वच्चे ने जगल से आती सिह की दहाड को सुनकर यह जान लिया कि वह भेडो मे से नही हे, जगल का राजा सिह हे, उसी प्रकार तुम भी अपनी आत्मा की शक्तियो को समझो। जिस दिन तुम अपनी सोयी शक्तियो को जान जाओगे, तव तुम भी साधारण मनुष्य नही रह जाओगे।

आज के नये दर्शन ने मनुष्य की इन्हीं सोयी हुई शक्तियो को जगाने का महान् कार्य अपने हाथ मे लिया हे। उस विचार-दर्शन से मनुष्य नया जीवन अपना लेता हे। तव उस पहले के ही मनुष्य मे हीनता के सभी भाव-खत्म हो जाते हे ओर वह अपने आत्मविशवास के साथ जीवन को उन्नति की ओर ले जाता हे। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो अभी तक सोयी पडी थी। जिस तरह कोलम्वस ने उस भूमि को खोज निकाला जिसका हमे ज्ञान नही था। भोतिक ओर रसायन विज्ञान के वही नियम अव भी लागू हे जो हजारो साल पहले थे, उनमे कोई परिवर्तन नहीं हुआ हे लेकिन ऐसे कई वेज्ञानिक हे जिन्होने नये-नये आविष्कार करने मे असाधारण सफलता प्राप्त की है।

कई सालो पहले जो सामग्री न्यूटन के पास थी—एडीसन के पास भी प्राय वही सामग्री थी—तो भी एडीसन कितने ही नये आविष्कार करने मे सफल हुआ। वर्षों पहले के मानव का जो स्वभाव था, आज भी वही हे, पर आज वह पहले से कितनी अधिक प्रगति कर गया हे। ससार मे ऐसे कितने ही व्यक्ति हे जो अपने जीवन को ऊँचा उठाना चाहते हे, कुछ करना चाहते हे। लेकिन उन्हे इस वात की प्रतीक्षा हे कि किसी दिव्य शक्ति से वे जीवन की महानता को प्राप्त कर लेगे। वे जीवन-भर उस चमत्कार की प्रतीक्षा करते रहते हे, जो उनकी सभी आकाक्षाओ को किसी जादू की छडी से ऊँचा उठा दे ओर उनकी आत्मा की प्यास वुझा दे।

यदि आप भी किसी ऐसे ही चमत्कार ही प्रतीक्षा कर रहे हे, जो आपको इस प्यास से तृप्त कर दे—तो नये जीवन दर्शन रूपी कलकल करते जलाशय के तट पर आकर अमृत का पान कर अपनी युगो की प्यासी आत्मा को तृप्त कर लो। नया दर्शन हमारे भीतर की उस अज्ञात शक्ति को जगा देता है, जो सदा प्रतीक्षा मे सोयी रहती हे।

हमारे इस तुच्छ जीवन मे भी महानता छिपी पडी हे, जव तक हम उस महानता को प्राप्त नही कर लेते, हम आराम नही करेगे। हम जो कुछ आज

हे वह ईश्वर का एक अश हे। यह छोटा-सा अश हमे आने वाले कल मे महान् जीवन का सन्देश देता हे। हमारा जीवन लक्ष्य अपनी उस महनता को पाना हे। मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता हे कि वह ईश्वर का ही अश है ओर इस सृष्टिकार से उसका अटूट सम्बन्ध हे, तो वह अलोकिक शक्ति का अनुभव करता हे। उसे लगता हे कि उसकी तमाम दुर्बलता समाप्त हो गई हे। उसके शरीर ओर आत्मा मे ईश्वर की महान् शक्ति विद्यमान् हे।

वह जिस कार्य को बनाने की योजना बना रहा है, वह अवश्य सफल होगी, क्योंकि ईश्वर ही उसकी रक्षा करेगा। जिन लोगो ने अपने जीवन की महानता ओर ईश्वर से अपने अटूट सम्बन्ध को समझ लिया है ओर उच्च जीवन ओर आदर्श पा लिए हे, उन्ही लोगो के आदर्श की ससार को जरूरत हे। *ससार के वकील, डॉक्टर या राजनीतिज्ञो की आवश्यकता नही है।* आवश्यकता हे प्रेरणा देने वाले महापुरुषो के आदर्श की, विश्व मे आज बडे-बडे व्यापारी ओर मिल-मालिक तो बहुत हे लेकिन आवश्यकता हे लिकन जैसे महामानव की।

अपने अन्दर की प्रसुप्त शक्तियो को जाग्रत करो। महत्वपूर्ण यह नही हे जो तुम आज हो बल्कि वह हे जो कल तुम बन सकते हो।

ग्रीक देश के विशाल डेलफिन मन्दिर के द्वार पर अंकित हे, अमर शब्द—"अपने को पहचानो"—उस देश के साथ बुद्धिमान् महापुरुषो के ज्ञान का सार हे।

सचमुच ही अपने को जाने बिना हम विश्व को नही जान सकते। अपने को जानना ओर अन्तर मे बसे ईश्वर रूप को पहचानना—सफल जीवन का यही मूलमत्र हे।

इमर्सन ने कहा हे कि—बहुत कम लोग मृत्यु से पहले अपने-आपको पहचान पाते है। कई बार तो अत्यन्त बलवान् व्यक्ति भी अपनी शक्तियो से अनभिज्ञ रहता है। बहुत कम व्यक्ति अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियो को प्रकट कर पाते है।

बाकी तो उन्हे अपने साथ ही लिए ससार से चले जाते हे। हममे से कितने लोग तो ईश्वर के अमर सन्देश को दूसरो तक पहुँचाए बिना ही मर जाते हे।

यह बात कितनी अविश्वसनीय लगती है कि आप स्वय को नही जानते

लेकिन यह सच हे कि आप स्वय से अनजान हे। ससार मे ऐसे लोगो की कमी नहीं हे, जो अपनी अद्‌भुत शक्तियो से अन्जान है। जब तक कोलम्बस ने पश्चिमी प्रदेश की जानकारी नही दी, तब तक देशी अमेरिकन उसके बारे मे अनजान ही थे। अपने को जानना अपने ईश्वर को जानना ही है। नया जीवन-दर्शन हमे इस बात की जानकारी कराता हे। उसके बताये मार्ग पर चलकर हम अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियो का ज्ञान कराकर साधारण से महामानव बनने के द्वार खोलते हे। उसकी दी हुई आत्मदर्शन की किरण मानव कल्याण के लिए अनुपम ओर प्रेरणा स्रोत्त है। कहते है, जब भगवान ने मानव की रचना की तब उसे सभी गुणो से सम्पन्न कर दिया ताकि वह ससार मे सुख से जीवन का आनन्द ले सके लेकिन जब देवदूत मानव को पूर्ण सन्तोष का वरदान देने लगा, तो भगवान् ने उसे रोक दिया और कहा—"नहीं, यदि तुम मनुष्य को पूर्ण सन्तोष का वरदान दे दोगे, तो उसकी खोजपूर्ण जीवन की सारी खुशिया ही समाप्त हो जायेगी।"

हमारे इस तुच्छ जीवन मे भी महानता छिपी पडी है। जब तक हम उस महानता को प्राप्त नही कर लेते, हम आराम नही करेगे। हम जो कुछ आज हे, वह ईश्वर का एक अश हे। यह छोटा-सा अश हमे आने वाले कल के महान् जीवन का सन्देश देता हे। हमारा जीवन-लक्ष्य अपनी उस महानता को पाना हे—मनुष्य को जब यह ज्ञात हो जाता हे कि वह ईश्वर का ही अश हे।

आदि मानव से सभ्य-मानव तक की प्रगति उसके सघर्षो और नई-नई खोज करने की कहानी हे। इस प्रगति ने मानव मे ऐसी शक्तियो का विकास किया हे, जिसकी आदि मानव कल्पना भी नही कर सकता था।

आज का मानव नित्य नई खोज करता हुआ प्रगति पथ पर ही है क्योंकि उसे पूर्ण सन्तोप नही हुआ हे। उसका लक्ष्य महान् हे ओर वह सदा ओर आगे बढता जाता हे। ईश्वर द्वारा पूर्ण सन्तोप का वरदान देने से देवदूत को मना करना कितना सार्थक सिद्ध हुआ हे। महत्वपूर्ण यह नही हे, जो आज आप कर रहे है बल्कि महत्व उसका हे, जिसे आप भविष्य मे करने जा रहे है। सम्भव हे किन्ही बाधाओ की वजह से आपका विकास पूरी तरह न हो पाया हो, अन्दर की उसी शक्ति को जगाने की आवश्यकता हे, जिससे आप अभी तक अनजान है।

इमर्सन ने आत्मविश्वास विषय पर एक लेख लिखा हे, जिसमे उसने बताया है कि हम स्वय अपनी सफलता की सीमाए बनाते है। एक उदारहरण के माध्यम से उसने बताया है कि—कोई शराबी नशे के कारण अधमरी हालत मे नाली से उठकर एक ड्यूक के घर चला गया। वहाँ उसे नहला कर साफ-सुथरे कपडे पहना दिए गए और ड्यूक के बिस्तर पर ही सुला दिया गया। उसके जागने पर सभी ने उससे इस तरह का व्यवहार किया मानो वह ड्यूक ही हो।

और सचमुच उसे भी इस बात का विश्वास हो गया कि वह ड्यूक ही है। मनुष्य भी उस शराबी की तरह अपने मूल रूप को भुलाकर भटकता रहता है। अचानक किसी घटना विशेष से जब वह अपने-आपको जान लेता हे, तो फिर उसका जीवन एक ड्यूक की भाँति उन्नत हो जाता हे। वह क्षण जीवन का सबसे मूल्यवान् क्षण होता है, जब मनुष्य को उसकी महानता का ज्ञान हो जाता हे। जीवन मे आया यही अवसर या घटना उसे अपनी विशेषताओ की झलक दिखाती हे, ऐसे ही अवसर उसकी सोयी हुई शक्ति और ईश्वरत्व को जगा देते है। ससार रगमच की तरह है, जिस पर जीवन का नाटक खेला जा रहा है। बहुत से मनुष्य यह नहीं समझ पाते कि इस नाटक मे हमे अपनी भूमिका कितने महत्वपूर्ण ढग से निभानी चाहिए। उन्हे नहीं मालूम कि जीवन के इस नाटक मे उन्हे एक महत्वपूर्णा भूमिका निभानी हे। जीवन के विशाल रेगिस्तान को कही-कहीं कुछ मेहनती लोगों ने हरा-भरा बनाया है। शेष सब बेकार बजर पडा है।

आज के अधिकाश नोजवानो को अपने बारे मे अपनी जीवन की योजनाओ के बारे मे ज्ञान नहीं है, उन्हे क्या करना है, उनकी शक्तिया क्या है? विडम्बना तो यह हे कि हमारे विद्यालय भी उन्हे इसको समझाने मे मदद नहीं करते। कुछ लोग अधूरे विश्वास के साथ काम करते हे ओर किसी कठिनाई के आ जाने पर हताश् हो जाते है। अधूरे विश्वास के साथ काम भी अधूरा ही रह जाता हे। ऐसे लोग दलील यह देते है कि—यदि उन्हे मालूम होता कि वे सफल हो सकते है, तो चाहे कितनी भी रुकावटे आ जाती अथवा कितना ही समय लग जाता वे भी रूजवेल्ट या मार्शल की तरह सफलता पा लेते लेकिन मे दलील वाले लोगो से पूछता हूँ कि इस बात का उन्हे केसे पता चल सकता हे जब तक वे अपने अन्दर के सोये हुए विश्वास

ओर शक्तियो के वारे मे न जान ले।

आपकी योग्यता तो आपके अन्दर ही मोजूद हे। यदि आपने उन शक्तिया को आजमाया ही नही हे, तो उनके वारे मे आप निश्चय ही क्या कर सकते हे? हो सकता हे, जिनकी सफलता की मिसाल आप दूसरो को देते है, वो योग्यताए आपके अन्दर ही मोजूद हो।

दूसरो की योग्यता देखने मे समय वरवाद करने मे तो अपना ही अमूल्य समय नष्ट होता हे। अपने अन्दर की छिपी शक्तिया को, योग्यताओ को क्यो नहीं वाहर प्रकाश मे लाते?

सम्भव हे जिसकी आप सफलता की वात करते हे उनसे भी अधिक महान् वनने की सभी योग्यताये आपमे विद्यमान हो। अभी तक आपने अपने को पहचाना ही कहाँ है।

जीवन मे असाधारण सफलता पाने वाले कुछ ऐसे भी लोग हे, जिन्होने अपने जीवन मे घटी किन्ही विशेष घटनाओ से किसी विपत्ति मे फसकर उससे निकलने के लिए पूरे मनोयोग से सघर्ष करने मे अपने अन्दर की छिपी हुई शक्तियो को जान लिया हे। यदि उनके जीवन मे कोई घटना विशेष न घटती तो सम्भव था कि उन्हे अपनी महानताओ का वोध न होता। यदि किसी नोजवान लेखक की प्रथम रचना ही प्रकाशित हो जाये तो वह एक अच्छा लखक सिद्ध होगा, इसम शका हे। जव किसी तरुण लेखक की प्रथम रचना को प्रकाशक धन्यवाद के साथ वापस कर देता हे ओर वह लेखक सिद्ध होता हे, क्योंकि तव वह अपने पूरे विश्वास ओर सघर्ष से लेखन कार्य को करता हे। कई वार जव मनुष्य को इस वात का विश्वास हो जाता हे कि कोई वाहरी शक्ति उसकी सहायता को नही आयेगी, तव उसे स्वय ही सघर्ष करना हे। ऐसी स्थिति मे आदमी के अन्दर एक वडा आत्मविश्वास जाग्रत होता हे, जव उसके जीवन मे जवरदस्त तूफान उद्वेलित हुआ हो। सच तो यह हे कि निराशा के काले वादलो के पार उसे उसकी आशा ही प्रकाशित करती है ओर असफलता-सफलता मे वदल जाती है। जार्ज वनार्ड शा के साथ यही हुआ ओर वह अतत महान् लेखक वन गये।

कुछ पोधे ऐसे होते है, जव तक उनकी पत्तियो को अच्छी तरह मसला न जाये सुगन्धि नही देते। उसी प्रकार कुछ लोग भी ऐसे होते हे जिनके जीवन मे जव तक कोई भयानक तूफान नही आता, तव तक उन्हे अपनी शक्तियो

का पता नही चलता। आधे से अधिक जीवन वे यो ही व्यतीत कर देते ह। जव उनके जीवन मे अचानक कोई विपत्ति का तूफान आ जाता हे, तव उनकी शक्तियो के द्वार खुल जाते हे, जिसकी उन्हे पहले से कोई जानकारी नही होती। कोई नही जानता था कि जीवन के कई मोड़ो पर असफल रहने वाला अलीसस ग्राट तक असाधारण सेनापति भी हो सकता है। 'वेस्ट पाइन्ट' मे वी0 ए0 तक शिक्षा प्राप्त करने तक वह एक साधारण युवक ही था ओर जीवन के चालीस वर्षो तक ग्राट को उसके परिवार के सदस्यो के अलावा कोई नही जानता था।

वत्तीस वर्प की आयु मे उसे अपनी अयोग्यता के कारण ही नोकरी से हाथ धोना पडा। उसके वाद वह कस्टम हाउस मे काम करने लगा। वहाँ से निकाले जाने के वाद वह स्टोरकीपर ओर फिर टर्नर वना, पर उसे कहीं भी सफलता नही मिली।

उन्ही दिनो अमेरिका मे गृह-युद्ध अपनी चरम सीमा पर जा पहुँचा था। ग्राट के भीतर का महान् सेनापति जाग उठा ओर उसने असाधारण सफलता प्राप्त कर सारे विश्व को चकित कर दिया। किसी ने कल्पना भी नही की थी कि एक साधारण सेनिक के भीतर एक असाधारण सेनापति छिपा हुआ हे।

स्वय ग्राट को भी इसकी कल्पना नही रही होगी कि वह इतनी शक्तियो का स्वामी ह। जीवन क उन्तालीस वपो तक ग्राट का कल्पना भा नहा था कि वह अमेरिकी गृह-युद्ध का महान् सेनापति वनेगा। अमेरिका के गृह-युद्ध ने न केवल अव्राहम लिकन जेसा महान् सेनापति वनेगा। अमेरिका के गृह-युद्ध ने न केवल अव्राहम लिकन जेसा महान् राष्ट्रपति दिया, वल्कि अलीसस ग्राट जेसा असाधारण सेनापति भी । जीवन मे असाधारण सफलता पाने वाले लोग किसी विशेप घटना, विपत्ति अथवा किसी प्रेरणादायक पुस्तक से प्रेरणा प्राप्त कर ऐसा कर दिखाते हे, जिसकी कल्पना स्वय उन्हे नही होती। ऐसे सफल व्यक्तियो की सफलता के अनुभव आज के नवयुवको मे नई चेतना का सचार कर महत्वपूर्ण मार्गदर्शक का कार्य करते है।

ऐसा व्यक्ति जो इस तरह के प्रेरणादायक सस्मरण लिपिवद्ध पुस्तक लिखने का कार्य करता हे, वह मानव-मात्र के लिए वहुत वडा उपकार करता हे। फ्रेक क्रेन का कहना हे—"गुरू वे ही महान होते है, जो ऐसा मार्गदर्शन देते है कि मनुष्य स्वय अपने-आपको पहचान सके।" हमारे व्यक्तित्व का सही

पं राम प्रसाद सहता की स्मृति में

विकास तभी सम्भव हे, जव हम वाहरी सफलता तो पा लेते है, लेकिन वाहरी मदद मिलना वन्द हो जाने की हालत मे असहाय हो जाते हे ओर अपनी असफलता के लिए किसी अन्य को दोपी ठहराने की कोशिश करते हे। उनकी सदा यही शिकायत रहती है कि उन्हे सफलता की राह मे कोई सहायता देने वाला नही मिला।

वह यह नही जान पाते कि मनुप्य का सच्चा साथी उसकी योग्यता, साहस ओर उसके अन्दर की शक्तिया है जो हमेशा हर स्थिति मे सघर्प करने मे उसका साथ देती ह। जव हम स्वय कठिनाइयो ओर सकटो से जूझते हुए सफलता हासिल करते हे, तभी सही मायने मे हमारे व्यक्तित्व का विकास हाता हे। एक वार किसी महिला ने अपने पति को रोटी के स्वादिप्ट न होने का कारण वताते हुए कहा–"इस रोटी मे अच्छी रोटी के तमाम गुण मोजूद ह तो भी इसके खाने मे इसलिए स्वाद नहीं आता क्योंकि इसको पकाते समय यह फूल नही सकी। प्रत्येक व्यक्ति मे कोइ स्वाभाविक गुण विद्यमान रहता हे, जिसे उचित अवसर न मिलने के कारण वह प्रगट नही कर पाता।"

कल्पना करो–यदि किसी युवक के हृदय की गहराईयो मे सगीत के प्रति गहरा लगाव हे ओर वह शहर से दूर किसी गॉव मे खेती करने का काम करता हे, जहॉ उसे न तो किसी सगीत सभा मे जाने का अवसर मिलता हे ओर न किसी सगीतकार का सम्पर्क।

अचानक उसे शहर जाना पडे ओर वह ऐसी सगीत सभा मे जाता हे या सिनेमा मे सगीत का आनन्द लेता हे, तव उसके अन्दर का सगीत प्रेमी जाग उठता हे। उसके हृदय मे एक अपूर्व उल्लास भर जाता हे ओर उसमे एक नया युवक जन्म लेता हे। अपने स्वभाव के अनुकूल अवसर के मिलते ही उसका जीवन का लक्ष्य ही सगीत हो जाता हे। हमेशा ऐसे अवसर की तलाश मे रहना चाहिए जो आपके स्वाभाविक गुणो को प्रकाश मे ला सके। उन तमाम युवको पर यही वात लागू होती हे, जिनमे सभी गुण विद्यमान हे। उनमे शक्ति भी हे, ओर योग्यता भी हे, अगर कमी हे, तो वस 'रोटी के फुलाव की'।

अपने आदर्शो को आकाश की ऊचाइयो तक ऊचा उठाने के लिए उत्साह ओर महत्वाकाक्षा का अभाव हे। जिसकी कमी के कारण वे अपनी शक्तियो का विकास नही कर पाते। अपने वाप-दादा की सम्पति के विरासत

मे मिल जाने से कोई व्यक्ति वैभवसम्पन्न नही होता, बल्कि सम्पन्न बनने के लिए उसे अपने अन्दर के अपार खजाने को ढूढना होगा। तभी वह सुखी और सफल बन सकेगा। इसके लिए उसे प्रयत्न करना होगा, क्योंकि ऐसा वैभव कभी विरासत मे नही मिलता। कोन कह सकता हे कि एक महान् सगीतकार आपके अन्तर मे छिपा हुआ हो।

साहस, नेतृत्व, प्रेम, सहानुभूति ओर न जाने कितने अनमोल गुण आप मे विद्यमान् हो, कोन कह सकता है। आपमे सागर के समान अन्तर मे योग्यताओ की अनगिनत खाने छिपी पडी हे, जिन्हे आप जानते भी नही ह। अमेरिका के सुप्रीम-कोर्ट के उच्च न्यायाधीश के पद पर पहुँचने वाले सुप्रसिद्ध न्यायाधीश स्वर्गीय मिलर को अपने भविष्य का ज्ञान नही था, क्योंकि जीवन की सेतीस वष की आयु तक वे कानून का एक अक्षर भी नही जानते थे, लेकिन अगले दस वर्षों मे किसी अलोकिक शक्ति से इतने बडे पद पर जा पहुँचे। जो व्यक्ति अपने जीवन का पूरी तरह विकास करना चाहते हे, वे सदा प्रगति के रास्ते पर आगे बढते जाते हे, वे कभी रास्ते मे रुकते नहीं है।

अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए गतिशील रहते हे। अगर वे रास्ते मे रुकते भी है, तो थोडे समय के लिए, व्यथ के बोझ को उतार फेकने के लिए ओर पुन अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, ओर भी तीव्र गति से आगे बढते हे। इसी तरह प्रयासरत रहकर वे अपनी मंजिल तक जा पहुँचते हे। अपनी सोयी हुई शक्तियो को आप जगाना चाहते है, आप अपने अन्तर की महानता को जानने के इच्छुक हे तो आपको सदा प्रगति-पथ पर अग्रसर रहना होगा। सदा नये-नये ज्ञान से अपने मस्तिष्क को विकसित करना होगा।

स्वार्थ की भावना को त्याग कर प्रेम और सहिष्णुता को अपनाकर आत्मा की शक्तियो को उन्नत करना होगा। जीवन का पूर्ण विकास करने के लिए प्रेरित करने वाली शक्ति एक किताब से बढकर ओर कुछ नही हे। आत्मविश्वास के लिए ऐसी उत्साहवर्धक पुस्तक को सदा अपने पास रखना चाहिए।

लगातार प्रेरणा न मिलने पर आदर्श धुधले पडने लगते हे, इसलिए यह आवश्यक हे कि अपनी महानताओ को जानने के लिए ऐसी प्रेरणादायक पुस्तक को अपने पास रखे। जीवन को सफल बनाने के लिए जेसे-जेसे मनुष्य स्वय अपने-आपको पहचानता जाता है, वेसे ही वैसे विकास करता जाता हे।

जितना अधिक हम अपनी योग्यता का इस्तेमाल करते है, उतना ही अधिक हमारी शक्तियो का विकास होता हे। अपनी प्रगति के लिए यह आवश्यक हे कि हम स्वय को पहचाने। किसी ने ठीक ही कहा हे कि—"मनुष्य नही चला करते, अपितु विश्वास चला करते हे। ससार मे अगर कोई प्रवल प्रेरणा-शक्ति हे, जो किसी व्यक्ति से महान् कार्य करवा लेती हे तो वह हे—आत्मविश्वास।"

मनुष्य की अपनी शक्तिया ओर सामथ्य तो केवल साधन मात्र है। सच्ची शक्ति तो विश्वास से ही आती हे, जिसके वल पर मनुष्य असम्भव को भी सम्भव कर दिखाता हे।

कई वार तो ऐसा होता हे कि शक्तिया ओर साधन होते हुए भी मनुष्य उनका लाभ उठाने से वंचित ही रह जाता हे, क्योंकि उनमे आत्मविश्वास नही होता। किसी भी कार्य की सफलता कर्त्ता के आत्मविश्वास पर निर्भर करती हे। एडमड केपुर ब्रोइ्स, विश्व-युद्ध के वीर योद्धाओ के विषय मे लिखते हे—"जिन युवको को हमने विल्कुल साधारण समझा था, युद्ध मे उनकी असाधारण वीरता की कहानिया सुनकर सचमुच हमे वडा आश्चर्य होता हे।" एक ऐसे लडके का उदाहरण देते हुए वे लिखते हे कि एक लडका जो न तो कक्षा मे उपस्थित रहता था ओर न पढने-लिखने मे योग्य था। परीक्षा मे भी वह वहुत कम पास हुआ करता था। वह वडा ढीला-ढाला ओर अयोग्य विद्यार्थी था। उसने सेना मे भर्ती होने का प्रयास किया, किन्तु डॉक्टरी जाच म वह फेल हो गया। उसने कई वार प्रयास किये किन्तु सेना मे भर्ती होने मे असफल रहा। कुछ दिनो वाद वह सेना मे भर्ती होने मे सफल हो गया। यह खवर जव हमने सुनी, तो इस वात से हमने यह सोचा कि कुछ ही दिनो मे वह वेचारा अपने शरीर का कोई अग खोकर घर लोट जायेगा।

जव हमने सुना कि युद्ध के भयकर मोर्चे पर उसने अदम्य साहस ओर सूझवूझ का परिचय दिया हे तो हमारे आश्चर्य का ठिकाना नही रहा। युद्ध के मोर्चे पर गोलियो की वोछार मे उसने एक सेनिक की जान वचायी ओर जलते हुए वम को उठाकर खाई से वाहर फेक दिया। निकम्मा ओर ढीला-ढाला समझा जाने वाला यह वही युवक था, जो कई वार सेना मे भर्ती होने के अयोग्य ठहरा दिया गया था। हमे जीवन मे अनेक ऐसे युवक मिलते है, जो साधारण होते हुए भी असाधारण सफलता प्राप्त कर आश्चर्यचकित कर देते हे। योग्यता मे कम होते हुए भी वे आत्मविश्वास मे दूसरो की अपेक्षा

कही बढकर होते हे। उनकी असाधारण सफलता का यही रहस्य हे। असम्भव को सम्भव कर दिखाने वाली शक्ति–विश्वास ही हे। कितने दुर्भाग्य की वात ह कि हम अपना मूल्य विजय से नही पराजय से आकते ह।

हम विजय को कोरा स्वप्न ही मान लेते हे, वास्तविक जीवन का अग नही समझते। हम अपनी शक्ति की अपनी कमजोरी से तुलना करते हे जबकि ईश्वर ने मनुष्य को भय या निराशा या अभिशाप नही दिया बल्कि शक्ति, साहस, प्रेम ओर स्वास्थ्य का वरदान दिया है। यदि मनुष्य इस वरदान को ठीक से समझ पाता तो आज सम्पूर्ण विश्व मे विश्वास का साम्राज्य होता। आत्मविश्वास के द्वार खोलकर ईश्वर-विश्वास मनुष्य को 'ईश्वर' बना देता है। युद्ध-भूमि मे विजय पाने के लिए जूझ रहे एक वीर योद्धा के शब्द, जीवन-युद्ध मे लडने वाले मनुष्य को कितने महत्वपूर्ण ओर प्रेरणा से भरे हुए हे–"युद्ध मे वन्दूक नही बल्कि उसको पकडने वाला सेनिक लडता हे–उस सेनिक का शरीर नही, बल्कि उसका हृदय लडता हे–उसका हृदय भी नही अपितु उसमे भरा हुआ आत्मविश्वास ही लडता हे। किसी भी विजेता के विजयी होने का रहस्य उसके आत्मविश्वास के बल पर निभर करता हे। विश्वास ही विजय की कुजी हे। यदि विश्वास नही तो विजय भी नही।"

विश्व का अद्भुत चमत्कार-विश्वास ही है। किसी भी विजेता को देखो, उसकी विजय का रहस्य उसके विजयी होने के अटूट विश्वास मे था। हम नही जानते कि स्वय पर विश्वास रखकर हम अजेय हो पाते है । फिर ससार मे हमारे लिए कुछ भी असम्भव नही रह जाता हे।

हमारी असफलता का ओर निराशा का अगर कोई कारण हे, तो वह सिर्फ हमारे अन्दर आत्मविश्वास की कमी। यदि विश्वास होगा तो विजय स्वय आकर पाव चूमेगी। जब भारी अस्त्रो-शस्त्रो से लेस 'गठ' का पराक्रमी वीर गीलिथ इजरायली केम्प मे आकर युद्ध की चुनोती देने लगा, तब उस चुनौती को सुनकर इजरायल के लोग इतने भयभीत हो गए कि उससे लडने की किसी मे हिम्मत ही नही रही।

किसी को आगे बढते न देखकर गीलिथ ने पुन ललकारा, तो डेविड नाम का एक साधारण युवक उससे युद्ध करने के लिए तैयार हो गया। जब वह बडे-बूढो से अनुमति लेकर आगे बढा तो उन्होने डेविड को अनेक शस्त्र देने चाहे, किन्तु उसने यह कहते हुए शस्त्र लेने से इन्कार कर दिया–"ये शस्त्र

मेरे लिए बेकार है, क्योंकि इन्हे चलाने का मुझे अभ्यास नही है। मै अपने ही शस्त्रो से लड़ूगा।" एक कमान और रास्ते से केवल कुछ पत्थर उठाकर अपने साथ लेकर वह युवक उस योद्धा से लडने के लिए आगे बढा। उस निहत्थे युवक को आगे बढते हुए देखकर भारी अस्त्र-शस्त्रो से सुसज्जित फिलिस्तीन का वह दैत्यवीर, जोर से गरज उठा—"मेरे सामने तो आओ ताकि मै तुम्हारी बोटी-बोटी आकाश के पक्षियो को खिला दू।" निडर होकर उस युवक ने जवाब दिया—"तुम ढाल और तलवार लेकर मेरे सामने आये हो, पर मै अपने साथ एक अजेय शस्त्र लेकर आया हूँ और वह है—विजेताओ के विजेता इजरायल-ईश्वर का अजेय विश्वास, जिसके बल पर मै तुम्हे पछाड दूगा।" आत्मविश्वास से भरे हुए उस युवक ने सचमुच आश्चर्य कर दिखाया। डेविड ने एक ही पत्थर उस दैत्य के माथे पर मारकर उसे यमलोक पहुचा दिया। डेविड ने अपने शत्रु की भाँति बाहरी अस्त्र-शस्त्रो पर भरोसा नही किया बल्कि उसने ईश्वर की शक्ति और आत्मविश्वास पर भरोसा किया और अपने आत्मबल से उस भीमकाय योद्धा को पराजित कर, सफलता प्राप्त की।

❑❑❑

आत्मसंयम
की महत्ता

# आत्मसंयम की महत्ता

आत्मसयम का मतलब है, अपने मन को वश मे करना, अपने मालिक आप बनना। सयम का आरम्भ विचारो से होता है। हम स्वभाव से ही अपने मन मे जैसे विचारो को धारण करते है, उन्ही के अनुरूप हमारा जीवन बन जाता है।

यदि हमारे विचार हमारे वश मे हो, हम उनके गुलाम न होकर मालिक हो, यदि हम मन की चेष्टाओ को नियन्त्रित कर सके तो हम अपने जीवन की सभी स्थितियो को वश मे कर सकते है। यदि हम किसी मनुष्य को गहरे कीचड मे फसा देखे, उसे अपने को बाहर निकालने का घोर प्रयत्न और सघर्ष करते देखे, तो क्या हम बिना झिझक उसे बचाने के लिए नही दौड पडेगे? निश्चय ही हम उसे धक्का देकर और गहरे कीचड मे धकेलकर खतरा नही बढायेगे। लेकिन जब कोई व्यक्ति किसी कारण क्रोधित हो, तब हम उसकी भावना की अग्नि को अपनी शान्तचित्ता से बुझाने की अपेक्षा, उन ज्वालाओ मे अपने क्रोध का ईंधन डालकर उन्हे भडका देते है तथापि जो लोग अपनी क्रोध भावना को वश मे नही कर सकते, उनके लिए यदि कोई ऐसा काम कर दे, जिसे वे अपने-आप नहीं कर पाते अर्थात् उन्हे क्रोधावेश मे कुछ कहने या कुछ करने से रोक दे, जिसका कि बाद मे उन्हे पछतावा होता तो वह क्रोधावेग से आक्रान्त व्यक्ति अवश्य ही उनके कृतज्ञ होगे। हम सभी जानते है कि कई अवसरो पर अपनी भावनाओ और अपने शब्दो को वश मे करना कठिन हो जाता है। जिस समय क्रोधविष्ट मस्तिष्क से गरमागरम रक्त रक्तवाहिनियो मे दौडता है, तब यह जानते हुए भी कि यह खतरनाक है–घातक है, हम अपने को क्रोध का गुलाम हो जाने देते है। इससे न केवल हमारी मुखमुद्रा ही विकृत हो जाती है, अपितु कार्यकुशलता भी बन्द हो जाती है। इससे अधिक दु ख तो मनुष्य को इसकी स्वीकृति से होता है कि वह 'आपे मे नही रहा।' स्वय स्वामी अपना नही रहा। एक लेखक का कहना है कि–"यदि कोई मनुष्य किसी भी सकटपूर्ण स्थिति मे शान्तिपूर्वक उसके विषय मे सोच सकता है तो वह उस स्थिति से सुरक्षित ही बाहर आ सकता है।" शान्ति और सयम से सोचने की शक्ति तत्काल ही नही आ सकती बल्कि

ये लगातार आत्मसयम का अभ्यास करते से आती हे। हर रोज के क्षण-प्रतिक्षण के छोटे-छोटे अवसरो पर अपने को वश मे रखते रहने के अभ्यास से आत्मसयम की प्राप्ति होती है, छोटे मौको पर हमारे आत्मवशीकरण का निधारण करता हं। सकट आने पर कई वार जो मनुष्य अपने को वश मे रख सकते, उन्हे शान्त करने के लिए ऐसे ऐसे व्यक्तिया को वुलाया जाता हे, जो आत्मसयमी हे—आत्मवशी हे—अपने स्वामी आप ह।

सयम के अभ्यास के विना वहुत से लोग, गुस्सा न होने के अपने दृढ निश्चय से हट जाते हे । क्योंकि उनकी मानसिक शक्ति उस पल के लिए पगु हो जाती है। जव हम किसी मनुष्य को डर, गुस्से अथवा अन्य किसी कारण से आत्मसयम की शक्ति से रहित होते देखते है, तो हमे यह दृश्य दयनीय प्रतीत होता हे। उससे अभूतपूर्व स्थिति का सामना करने की माँग की जाती हे, इसी तथ्य को सामने रखकर उसे चाहिए कि अपने को वश मे ही रखे अपने ऊपर नियन्त्रण रखे। एक व्यक्ति है, वह विश्व की सारी शक्तियो का स्वामी वनना चाहता है, परन्तु छोटी-सी शक्ति के वश मे हो जाता है । वह स्वीकार कर लेता हे, कि उस समय वह वास्तव मे वही मनुष्य नहीं हे।

वह स्वीकार कर लेता हे कि उस समय वह अपनी चेष्टाओ के लालच मे गिर गया हे। वह कडवे तथा असत्य वचन वोलता हे, वह भोले-भाले व्यक्ति के मस्तिष्क पर व्यग्य के गोले फेकता हे। उसके पागलपन पर विचार कीजिए कि किसी प्रकार वह अपने सर्वोत्तम मित्र को शत्रु वना लेता हे—या क्रूर शव्दों के प्रयोग से उसके मन को छलनी कर देता है।

एक वच्चा एक वार किसी गरम वस्तु को छू ले, तो इस अनुभव के द्वारा वह दुवारा गरम वस्तु को छूने की भूल नहीं करता। परन्तु हम कई वडे लोग कभी नहीं सीखते कि गुस्से से भरे शब्दो से कितनी हानि होती हे ओर वार-वार उसी भूल को दोहराते रहते हे। जो मनुष्य अपने को वश मे नही रख सकता, वह एक ऐसा नाविक है जिसके पास दिशा दर्शक यन्त्र (कपास) नहीं हे। वह प्रत्येक पल वायु की दशा पर निर्भर रहता हे, चाहे वह किसी ओर ले चले। क्रोध का प्रत्येक तूफान उत्तर-दायित्वहीन प्रत्येक विचार असयमित व्यक्ति को इधर से उधर, उधर से इधर झकझोरता हे। वह अपने लक्ष्य के रास्ते से हट जाता हे। उसकी इच्छा आकाक्षाओ से विपरीत मार्ग पर उसे ले जाता है। आत्मसयम ही चरित्र का सार हे। जो व्यक्ति आँखे सामने करके

देखने की योग्यता रखता हे, जो शान्तचित्त ओर गम्भीर हे, कितना ही उत्तेजित किए जाने पर तनिक क्रोध नही करता, वह आत्मसयमी है और उसका यह आत्मवशीकरण उसे इतनी शक्ति देता हे, जितनी ओर किसी बात से प्राप्त नहीं हो सकती।

यह अनुभूति कि आप हर समय, न कि कभी-कभी अपने मालिक रहते हे, *अपने को वश मे रखते हे, अपने चरित्र को गोरवशाली बनाते हे,* आत्मसयम की यह भावना आपके चरित्र को पुष्ट करती हे, सभी ओर से उसे ऐसा सहारा देती हे, जो अन्य किसी गुण से नही प्राप्त हो सकता । जो इन्द्रियो का स्वामी हे, जो उन्हे अपने वश मे रखता हे, वह सदा विधेयात्मक होता हे—वह रचनात्मक तथा सृजनात्मक होता हे। जो व्यक्ति सोचता हे कि जब चाहे अपने मन को वश मे कर लेगा, विशेषत जब उसका किसी वस्तु मे स्वार्थ होगा, वह व्यक्ति कभी आत्मसयम मे सफलता प्राप्त नही कर सकता। वही मनुष्य आत्मनियन्त्रण कर सकता हे, जो अपने को हर समय अपने आदेश को मानने के लिए तेयार करता हे, जो मन को नियन्त्रण करने के लिए लगातार कोशिश करता हे।

किसी भी व्यक्ति मे शान्तचित्तता एक जन्मजात गुण नही होता और किसी भी व्यक्ति की प्रकृति क्रोधपूर्ण नही होती।

उचित सस्कारो एव अभ्यास द्वारा ही व्यक्ति का आत्मसयम उतना ही प्रबल हो जाता हे, जितनी प्रबल लालसा और दबाव उसके सामने आए। जिस प्रकार घोडे को घुडदोड मे जीतने के लिए लगातार शिक्षित किया जाता हे, तब जाकर वह मुकाबले मे प्रथम आ सकता हे, उसी प्रकार बचपन से ही मन को एक बिन्दु पर एकाग्र करने का अभ्यास करने से, मन को वश मे करने का *लगातार अभ्यास करने वाले का ही आत्मसयम परीक्षा की कसौटी पर खरा* उतरता हे।

जो व्यक्ति अपने पर वश नही रख सकता, जो भावनाओ मे झट बह जाता हे, जिसकी मनोवृत्ति इच्छाशक्ति की परवाह किए बिना डावाडोल हो जाती हे, *वह दुर्बल हे ओर परीक्षा का अवसर आयेगा, तो वह फिमल जाएगा।* जो व्यक्ति अपना स्वामी आप हे, जिसकी विचार-शक्तियॉ सुचारू रूप से प्रशिक्षित की गई हे, उसे अपने मन से ईर्ष्या की भावना को हटाने मे देर नहीं लगती, उसके लिए अपने-आपको निराशा ओर हताशा से उबारना कठिन नही होता।

इन शत्रुओ से बचना इतना ही आसान होता है जितना किसी काटे वाले के लिए स्विच दबाकर काटा बदलना ओर गाडी को दूसरी लाइन पर भेजना। एक विद्वान ने कहा हे कि—"सयत मन का व्यवहारिक लाभ यह होता है कि इसमे आध्यात्मिकता को प्राथमिकता देने की पात्रता आ जाती हे।" यही आध्यमिकता प्राथमिकता आत्मसयमी व्यक्ति को असयमी से अधिक बलवान् बना देती हे, क्योकि असयमी लोभ या नफरत की हवा के झोको की दया पर जीता हे।

उस असयमी का पतन चाहे वह कितना ऊँचा हो, उसी प्रकार हो जाता हे, जेसे भयकर तूफान द्वारा पर्वत या ऊँचा शिखर उखाडकर फेक दिया जाता हे।

इच्छाओ की दया पर जीना, अपने भिन्न-भिन्न प्रकार के 'मूड' का शिकार हो जाना, भावुकता मे बह जाना, ये भयकर दुर्घटनाये हे, जो जीवन मे दयनीय असफलताये ला देती हे।

लोग हर जगह निरन्तर अपने दुर्भाग्य का—बदकिस्मती का रोना-रोया करते हे, शिकायत किया करते हे कि उन्हे कभी खुशी मिली न सफलता। परन्तु जब वह हर समय चिन्ता की आदत से अपने मन को विषमय बनाते रहते हे, तुरन्त क्रोध के वश मे हो जाते हे, लोगो के मन मे असन्तोष की भावना उत्पन्न होती हे, या निराशा से अशान्त हो जाते हे, लगातार ऊपर उठने की अपेक्षा अपने पतन की बाते करते रहते हे। कभी खराब मौसम का रोना रोते हे, कभी कहते हे—"हाय! अवसर नहीं मिला— उन्नति का अवसर नहीं मिला।" हमेशा अपनी पिछली असफलताओ पर आसू बहाते रहते हे, ओर हर प्रकार के दु खो की कथा सुनाते रहते हे—उन्हे प्रसन्नता ओर सफलता मिल केसे सकती हे? व्यक्ति हर समय किसी वस्तु या व्यक्ति पर निन्दा की चोट करते रहते हे, अपनी गपशप से, कटु आलोचना से दूसरो के हृदय घायल करते रहते हे, दूसरो के दोष ही देखते हे ओर गल्तिया ही निकालते हे। वे नही समझते कि किस प्रकार उनका शरीर ओर मस्तिष्क का स्तर नीचे गिर रहा हे। वे समझ नहीं पाते कि विरोध ओर झगडा करने वाला मन नकारात्मक-निषेधात्मक मन हे, जो किसी प्रकार की रचना, सृजन या निर्माण नहीं कर सकता।

उन्हे पता नही चलता कि किस प्रकार वे अपनी कार्यकुशलता को पगु

वना रहे हे ओर स्वय ही अपने को प्रसन्न या सफल करना असम्भव वना देते हे। उनका असयम, उनका मानसिक असतुलन उन्ही वस्तुओ से उन्हे दूर ले जाता है, जिन्हे वे अपनी ओर आकर्पित करना ओर प्राप्त करना चाहते हे। कहा जाता हे कि यदि अन्तरिक्ष के पिण्डो—ग्रह-नक्षत्रो मे से कोई एक भी असन्तुलित हो जाए तो समस्त विश्व मे भीपण उपद्रव हो जाएगा। किसी मनुष्य मे सन्तुलन विगडने का अर्थ हे—उनके सम्पूर्ण अस्तित्व की तोडफोड, विनाश ओर विप्लव। क्रोध का एक दोर इसका सवसे अच्छा उदाहरण हे। कुछ ही मिनट मे क्रोध का आवेग न रोक पाने पर व्यक्ति का चेहरा एकदम वदल जाता हे। उस समय उसके मुख की आकृति ऐसी भयकर हो जाती हे कि उसके मित्र भी चकित रह जाते हे कि क्या यह वही व्यक्ति है? वह व्यक्ति कुछ देर के लिए पागल हो जाता हे। सामान्यत जो व्यक्ति शान्त ओर मधुर स्वभाव का होता है, वह भी क्रोध के ववडर से विल्कुल वदल जाता है।

क्रोध का आघात तन्त्रिका तत्र पर होता हे, वह व्यक्ति के वल को थका देता हे, एक उत्साही व्यक्ति भी इस धक्के से दुर्वल होकर थरथर कापने लगता हे। क्रोध के द्वारा नस-नाडियो मे विप की लहर-सी दोड जाती हे। इसकी रफ्तार विद्युत जेसी होती हे। इसका प्रभाव ऐसा होता हे कि मस्तिष्क की नसे ओर नाडिया विपाक्त हो जाती हे। एक छोटा-सा विचार आते ही, अपमान की कल्पना होते ही, क्रुद्ध व्यक्ति दूसरो पर गोली चला देता हे या चोट से घायल कर देता हे।

एक ही क्षण के वाद उसे पछतावा होता हे और वह सोचता हे उसने भयकर गलती कर दी, काश! वह ऐसा न करता। कामवासना, क्रोध, ईर्ष्या, वदले की भावना, घृणा, जलन ओर इसी प्रकार के भावावेग का जव दोरा पडता हे, तो एक गोली-सी छूटकर मस्तिष्क पर जा लगती है और मस्तिष्क से तन्त्रिकाओ द्वारा अगो को आदेश जारी कर दिए जाते हे, तव अगो से ऐसी चेष्टा, ऐसी वुरी हरकत हो जाती हे, जिसके लिए मनुष्य को जीवन-भर पछताना पडता है।

अधिकाश व्यक्तियो मे यह दुर्वलता तव आती हे, जव वे चिन्ता के शिकार हो जाते हे। यकृत के रोग, अपच, त्वचा, अग्निमाद्य के रोग—ये प्राय क्रोध के भीपण आवेग के परिणाम होते है। इसके अतिरिक्त रोग—जीवाणु भी इसी स्थिति मे वेग से वढते हे।

मस्तिष्क मे एकाएक जो भावावेग का तूफान आता हे वह भयकर होता हे ओर जिस व्यक्ति की रक्तवाहिनिया दुर्वल होती है, उसे इससे अधिक हानि पहुँचती है। कई वार इससे दिमाग की नस फट जाती है ओर सव प्रकार की शक्ति जल जाती हे। क्रोध का दोरा तव होता हे, जव कोई वात हमारी इच्छा *के विरुद्ध होती हे—केवल इस वात से उन शक्तियो को नष्ट करना कहा तक* उचित हे, जिनसे हमे ससार मे वडे-वडे काम करने हे।

क्रोध मे पागल होकर मनुष्य अपनी वहुमूल्य ऊर्जा को शरीर ओर मन की शक्ति को व्यर्थ गवाता हे, उसी शक्ति को किसी उपयोगी काम मे लगाया जा सकता था।

घर-परिवार मे *इस प्रकार क्रोध के विस्फोट नाश्ते के समय प्राय* देखे जाते है। चाय या कॉफी ठीक नहीं वनी, पराठा जल गया हे या कच्चा रह गया है, आदि ऐसी छोटी-छोटी वाते ऐसे अवसर पेदा कर सकती हे। एक पति इसी पर गुस्सा होकर वडवड़ाने लगता हे कि नाश्ता समय पर तेयार नही हुआ। कई वार समाचार पत्र को पहले पढने पर झगडा हो जाता हे। एक ही पल पहले जहा सव हस रहे थे, अव आपस मे झगड रहे हे। कइ बार ऐसे झगडो मे ऐसी कटुता उत्पन्न हो जाती है कि सम्वद्ध व्यक्ति कई-कई दिन आपस मे वोलते तक नहीं। असयम का एक क्षण—अपने को वश मे न रख पाने *का एक पल, कई बार जीवन-भर की मित्रता को कटुता मे परिवर्तित कर* देता हे ओर कई वार तो इससे परिवार बटकर विखर जाता हे।

क्रोध को वश मे रख पाना, अपनी दुर्वलता की स्वीकृति हे। इससे मनुष्य गभीर रूप से घायल हो जाता हे। हम किसी व्यक्ति का मूल्याकन इस बात से कर सकते हे कि छोटे-मोटे कष्ट या साधारण खिजाहट का उस पर क्या प्रभाव पडता हे। यदि उनका बहुत वढा-चढा कर वर्णन करता है, उनके वारे मे अधिक वाते करता है, अपना बहुमूल्य समय उन्ही के बखान मे नष्ट करता हे, तव हम समझ लेते हे कि वह विशाल हृदय वाला, उदार मन वाला व्यक्ति नही हे। *वह वस्तुओ का यथार्थ मूल्याकन नही करता।*

जो व्यक्ति वास्तव मे विशाल हृदय, शान्त एव सन्तुलित होते हे, उन्हे जरा-जरा-सी वाते कष्ट नही देती। यदि वह कही जाने को तेयार होते है तो हडवडी नहीं मचाते, यदि उनकी गाडी छूट जाए तो वह 'आह' 'ओह' नही करते, यदि गाडी आने मे देर हो तो वह व्याकुल नही होते। वे बिना कोलाहल

किए, विना शोर मचाए, सामने आई स्थिति का शान्तचित्तता से सामना करते है ओर उसी के अनुकूल सामजस्य स्थापित कर लेते है। चाहे परिस्थितिया प्रतिकूल हो, वातावरण के साथ ही चाहे मन स्थितिया कितनी प्रतिकूल हो, वातावरण कितना विरोधी हो, जीवन स्थिति कितनी कठिनाइयो से भरी हो, यह मत भूलो कि तुम सर्वशक्तिमान् ईश्वर की सन्तान हो और तुम बहुत महान्, वहुत विराट, वहुत विशाल, वहुत ऊचे हो। परिस्थितिया तुच्छ हे—उन्हे बदलने की तुममे पूरी शक्ति हे। शान्त हो जाओ, मधुर बन जाओ, विवेकी वन जाओ, हर तूफान का पूरी शक्ति से मुकावला करो। यदि तुम अपने मन के तूफानो को वश मे कर सकते हो, तो वाहरी तूफान तुम्हारा कुछ नही विगाड सकते।

❑❑❑

बदल डालो
अपने आपको

# बदल डालो, अपने आपको

प्रत्येक भावना ओर विचार का हमारे मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पडता हे। विचार की उग्रता के अनुरूप ही हमारे मस्तिष्क पर रेखाए खिच जाती हे। प्राध्यापक गट्स ने ऐसे प्रयोग किये हे, जिनसे प्रमाणित हो गया हे कि दूषित विचारो द्वारा शरीर के अन्दर ऐसे तत्वों का समावेश हो जाता हे, जिससे रक्त-सचार की सम्पूर्ण प्रक्रिया दूषित हो जाती हे। दुर्विचारो के विषेले प्रभाव का सीधा प्रभाव शरीर के पोषक अगो पर पडता हे। ज्यो ही मन मे कोई दूषित विचार आता हे, त्यों ही शरीर के अन्दर रासायनिक योगो (Chemical Compounds) मे परिवर्तन होने लगता हे। इससे स्वास्थ्य पर सीधा असर पडता हे। चूकि प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर के स्वास्थ्य पर पडता हे, अतएव बुरे विचार हमारे शरीर को दुर्वल ओर अस्वस्थ वनाते हे।

प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन एक घण्टा अपने मन का निमाण करने मे लगा दे। उस समय वह प्रसन्न स्मृतियो तथा आनन्दपूर्ण विचारो मे मन एकाग्र करे, तो उसक जीवन का कायाकल्प हो सकता हे। आनन्दपूण विचार परोपकार ओर नि स्वार्थ भाव से उत्पन्न होते हे। इन पर मन एकाग्र करने का निरन्तर अभ्यास करने से मनुष्य के जीवन मे आश्चयजनक परिवतन होते हे।

धूम्रपान, शराव, वेश्यागमन के अतिरिक्त शरीर को नष्ट करने के अन्य भी अनेक उपाय हे। उदाहरणत क्रोध हमारी ग्रन्थियो के रासायनिक तत्वो मे परिवर्तन कर देता हे ओर उससे ऐसा विष उत्पन्न होता हे, जो जीवन के लिए घातक हे। उग्र भावनाओ के आकस्मिक धक्के से न केवल कुछ ही घण्टो मे हृदय दुवल हो जाता हे, वल्कि उससे पागलपन ओर मृत्यु तक हो जाती हे।

मान लीजिए एक ही कमरे मे कई मनुष्य हो ओर उनके श्वास के नमूने मनोवेज्ञानिक चिकित्सक के हाथ मे सोप दिये जाये, तो वह वतला सकता हे, किस व्यक्ति के मन मे क्रोध हे, किसके मन मे ईर्ष्या, किसके मन मे प्रसन्नता, किसके मन म परोपकार। यह परीक्षण इतना विश्वसनीय हे कि इससे स्पष्ट तथा निभ्रान्त परिणाम निकाले जा सकते हे। भय के द्वारा शरीर दुर्वल ओर रोगी हो जाता हे, जवकि धेय ओर साहस के द्वारा शरीर की

शक्तियो का पुनर्निर्माण किया जा सकता हे।

क्रोध के द्वारा दूध पिलाने वाली माता का दूध विषेला हो जाता हे ओर उससे वच्चा तुरन्त रोगी हो जाता हे। एक प्रसिद्ध अश्वपालक ने वताया कि घोडे पर क्रोध प्रकट करने से कई वार उसकी नाडी की गति दस गुनी तेज हो जाती हे। कुत्तो पर किये गये परीक्षणो से भी इस प्रकार के तथ्यो का पता चला हे।

जव जानवरो पर क्रोध का ऐसा प्रभाव होता हे, तो मनुष्य पर उसके प्रभाव की कल्पना की जा सकती है। कई वार उग्र भावनाओ के कारण मनुष्य को उल्टिया आने लगती हे। प्रचण्ड क्रोध के कारण कइ वार हृदय की धडकन वढ जाती हे ओर कई वार हृदय की गति वन्द हो जाती है।

सर्वशक्तिमान् ईश्वर ने मनुष्य की रचना इसलिए नही की थी कि वह दुवल वने ओर भावावेगो का दास वने। भावनाओ को वश मे करने की शक्ति हमारे अन्त करण मे विद्यमान हे। यह हमारा कर्त्तव्य है कि हम उस शक्ति का विकास करे ओर उस शक्ति का प्रयोग करके अपनी भावनाओ को वश म रख।

जो मनुष्य अपने मानसिक राज्य को अपने शासन के वशवर्ती रख सकता है, जो अपनी इच्छा से अपनी मनोवृति का निर्माण कर सकता है, जो अपने विचारो ओर भावो पर पूरी तरह शासन कर सकता हे, वही सच्चे अर्थो मे मनुष्य हे।

वह अपने मन के उग्र भावो से उत्पन्न प्रतिक्रिया का प्रतिरोध करने मे समर्थ होता हे। वह तुरन्त वुरे विचार की जगह अच्छा विचार मन मे लाता हे, ठीक उसी प्रकार जेसे कोई रसायनविज्ञ अम्ल (तेजाब) की प्रतिक्रिया के लिए क्षार का प्रयोग करता हे। अनाडी आदमी शरीर पर तेजाब गिर पडने पर सभव हे किसी अन्य तेजाब का प्रयोग कर दे, जिससे शरीर ओर भी अधिक जल सकता हे, किन्तु जो उचित है, वह क्षार द्वारा तेजाब के प्रभाव को दूर कर देता हे। ठीक इसी प्रकार जो विचारवान् व्यक्ति है, वह प्रत्येक दूषित विचार का प्रतिरोधक उपाय जानता हे। वह दूषित विचार का उसके विपरीत विचार से प्रतिरोध कर लेता हे। उदाहरणत वह जानता हे कि निराशा के विचार से शरीर थका-हारा हो जाता हे, अत इसे दूर करने के लिए वह उत्साह, आशा ओर उल्लास के भावो का प्रयोग करता हे। वह रोग का विचार

आने पर निरोगता का, घृणा का विचार आने पर प्रेम का, जलन का विचार आने पर उदारता का प्रयोग करके अपने मन को बुरे प्रभाव से बचा लेता हे। ऐसा व्यक्ति मन के रोगो की ओपधि मन के अन्दर ही रखता है। ज्यो ही वह किसी मानसिक व्याधि के चिन्ह देखता हे, त्यो ही ओपधि का प्रयोग करके मन को पुन निर्मल और स्वस्थ बना लेता हे।

जिस प्रकार बालक-बालिकाओ को भोतिक रसायन का ज्ञान कराया जाता हे, उसी प्रकार यदि उन्हे मानसिक रसायनशास्त्र का भी ज्ञान कराया जाये, तो वे निराशा, क्रोध एव ईर्ष्या आदि मानसिक व्याधियो से अपने को बचाने मे समर्थ हो सकते हे। तब हमे लटके हुए उदास चेहरे ओर सुस्त शरीर नही दिखाई देगे। तब हमे बालक दु खी, अपराधी, निराश ओर असफल नही दिखाई देगे।

इसी मानसिक रसायनशास्त्र के ज्ञान के अभाव से ही, हममे से अनेक व्यक्ति अपने मन को विपाक्त होने से बचा नही पाते। हम अपने मन को स्वय विपाक्त कर लेते हे ओर फिर स्वय कष्ट पाते है। ये विषैले भाव हमारे मन मे आने के उपरान्त हमारे शरीर मे ऐसी रासायनिक प्रतिक्रिया उत्पन्न कर देते हे कि हमारे लिए स्वस्थ रहना असम्भव हो जाता हे। घृणा, जलन ओर प्रतिशोध का दोरा पडते ही, मनुष्य की शारीरिक शक्ति परास्त हो जाती हे, वह थका-हारा हो जाता हे। उपर्युक्त मनोवेगो के वश मे आए लोग थकान, उदासी, सुस्ती ओर अकर्मण्यता के शिकार हो जाते हे। वे समय से पूर्व ही वृद्ध हो जाते हे।

परन्तु यदि हम चाहे तो इन मानसिक विपो की प्रतिक्रिया सहज ही कर सकते हे। इन विपो को दूर करने वाली ओपधियॉ भी हमारे मन मे ही हे। हम घृणा के विप का प्रतिकार प्रेम द्वारा करे, तो हम घृणा के विप द्वारा शरीर को पहुचाई जाने वाली क्षति से अपनी रक्षा कर सकते है।

पानी की कोई भी गन्दगी ऐसी नही, जिसे रासायनिक क्रिया द्वारा दूर न किया जा सके। इस प्रकार मन का कोई भी ऐसा दोप नही हे, जिसे शुभ विचारो की रासायनिक प्रक्रिया से दूर न किया जा सके।

बुरी भावना-रूपी विप के द्वारा अनेक बहुमूल्य जीवन नप्ट किये जा चुके हे। यदि इन भावनाओ के शिकार हुए व्यक्ति के आसपास के लोग उन भावनाओ के प्रतिकार का उपाय जानते, यदि समय रहते वे उपचार करते, तो

उन बहुमूल्य जीवनो को बचा सकते थे।

जब हम यह जान ले कि किस बुरे विचार का उपचार कौन-सा शुभ विचार हे, तो हमारे लिए अपनी मानसिक व्याधियो का उपचार करना आसान हो जाता हे। हम प्रत्येक दुर्विचार के विरुद्ध निश्चित शुभ विचार का प्रयोग करके मन को तुरन्त निर्मल बना सकते हे।

यह सर्वथा व्यवहार्य हे, सभव हे ओर कठिन भी नही हे कि हम अपने विचारो को अपनी इच्छा के अनुसार नियन्त्रित करे, हम अपने मन को नियन्त्रित करके शान्त रखे, सन्तुलित रखे, सात्त्विक रखे, और निरन्तर अभ्यास से हम अपनी मन स्थिति ऐसी बना सकते हे कि बडे-बडे आवेग द्वारा भी हमारा मन उद्विग्न ओर बेचेन न हो होने पाए।

यदि आप समझेगे कि दुर्बलता आपके हृदय को दबाने के लिए आ रही है, तो आप तुरन्त उत्साहमय विचारो के प्रबल आवेग से हृदय को इतना शक्तिमय बना लेगे कि दुर्बलता का प्रभाव ही नहीं हो सकेगा।

प्रेम के रसायन द्वारा मनुष्य की अनेक मानसिक व्याधियो को दूर किया जा सकता है। इस रसायन मे लोभ ओर स्वार्थ पूरी तरह घुलकर नष्ट हो जाते हे। इससे बदले की भावना, अपराध की इच्छा तथा मन की अनेक अन्य ... दूर हो जाती हे।

जिस प्रकार अम्ल का उपाय क्षार हे, आग बुझाने का उपाय कार्बन डाइ-ऑक्साइड गेस हे, उसी प्रकार घृणा, ईर्ष्या, प्रतिशोध को स्नेह, प्रेम और शान्ति द्वारा उपशमन किया जा सकता हे। 'प्रेम-सलिल' से द्वेप का सारा मेल धुल जाएगा।

प्रेम की विद्यमानता मे घृणा पल-भर भी जीवित नही रह सकती। प्रेम वह स्वर्ण-रसायन हे, जिसके प्रयोग से ईर्ष्या-द्वेप भी नही रहते।

हममे से बहुत-से लोग अपने मन से तो बुरे विचारो को दूर करना चाहते हे, किन्तु उपचार का प्रयोग करना नही चाहते। वे अपने मन से घृणा को बाहर निकाल दना चाहते हे, किन्तु प्रेम को अपने मन मे स्थान नही देते।

मन की स्थिति मे परिवर्तन कर दीजिए। प्रेम-भावना को मन मे लाइये। सबको अपने स्नेह का पात्र समझिये। जिस व्यक्ति से घृणा करते हे, उसके प्रति भी स्नेह का प्रयोग कीजिए, फिर देखिये कि आप मे केसा परिवर्तन आ गया हे।

जब भी आपको कायरता, सन्देह, भय, चिन्ता आदि प्रतिकूल भाव पीडित करे, तो इनके विरोधी—अनुकूल भावो का चिन्तन कीजिये। वीरता, विश्वास, निर्भयता, निश्चिन्तता का भाव हृदय मे उदित कीजिये। जैसे सूर्य के प्रकाश मे अन्धकार नही टिक सकता, उसी प्रकार कल्याणकारी विचार के सम्मुख बुरा विचार नही ठहर सकता।

मन मे धारण किया गया प्रत्येक सत्य, शिव ओर सुन्दर विचार वडी तीव्र गति से अपने समान विचारो को जन्म देता हे। इससे विचार स्पष्ट हो जाते हे, प्रज्ञा निर्मल हो जाती हे, उद्देश्य साफ दिखाई देने लगता हे, ओर जीवन ऊचा उठने लगता हे। शुभ ओर अशुभ विचार परस्पर विरोधी हे ओर एक की स्थिति मे दूसरे की स्थिति नहीं हो सकती। उदाहरणत जहा मन मे सत्य हे वहा असत्य कैसे हो सकता हे?

एक महिला को मे जानता हू। उसका चरित्र वहुत अच्छा हे। उसे अत्यन्त कठिन परिस्थितियो मे भी अपने मन को पुन तरोताजा वनाने की अद्भुत कला आती हे। वह जानती हे कि मानसिक विम्वो का, मन की स्वस्थता से घनिष्ठ सम्वन्ध हे, अत उसने अपने मन के शत्रु-विचारो तथा मित्र-विचारो का सूक्ष्म अध्ययन कर लिया हे। अव जव कभी शत्रु-विचार का आक्रमण होने लगता हे तो वह मित्र-विचार को सचेत करके उसका प्रतिरोध कर लेती हे। इस प्रक्रिया द्वारा उसकी मन स्थिति शान्त ओर प्रफुल्लित वनी रहती हे। ज्यो ही निराशा ओर निरुत्साह का विम्व दिखाई पडा त्यो ही वह महिला अपने मन मे सुन्दर प्रसन्नचित, उत्साहमय विम्व साकार कर लेती हे। इस प्रकार मानसिक शक्ति को सुरक्षित रखने की कला उसे वडी उपयोगी सिद्ध हुई हे। इष्ट विचार को निर्मल वना लेती हे। इस कला के निरन्तर अभ्यास के द्वारा उसे अव यह सिद्धि प्राप्त हो गई हे कि वह अपने मन को हर समय शान्त, मधुर, सोम्य, प्रसन्न, उत्फुल्ल तथा सन्तुलित रख सकती हे। इसके कारण जो लोग उसे जानते हे, वे उसका सम्मान करते हे।

मनुष्य-शरीर सारा का सारा जीवन-कोषो से वना हुआ हे। हमारा शरीर वारह विभिन्न प्रकार के कोषो का समूह मात्र हे।

प्रत्येक कोष की अधिकगत सघटितावस्था पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता हे। अस्वस्थता अथवा रूग्णता इस वात का सकेत हे कि हमारे कुछ कोष घायल हो चुके हे। वहुत-से लोग समझते हे कि विचार का प्रभाव केवल

मस्तिष्क पर पड़ता है, किन्तु तथ्य यह हे कि हमारे विचार का प्रभाव हमारे शरीर के वारह प्रकार के तमाम कोपो पर पड़ता हे।

शरीर-क्रिया-विज्ञान के विद्वानो ने इस तथ्य को खोज निकाला है कि नेत्रहीनो की अगुलियो के अग्रभाग मे कोप होते है जो मस्तिष्क का कार्य करते हे, इसीलिए नेत्रहीन छूकर ही कपडे की किस्म पहचान लेते हे, रुपये-पेसे ओर नोट का मूल्य वता सकते हे, रग वता सकते हे। इन वाता से स्पष्ट होता हे कि विचार करने की क्रिया केवल मस्तिष्क तक ही सीमित नही, दूसरे शब्दो मे विचारो का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर नहीं होता, वल्कि शरीर के अग-प्रत्यग पर होता हे।

एकाएक वुरी खवर सुनते ही हृदय, आमाशय और मस्तिष्क पर एक धक्का सा लगता हे। कई वार किसी सम्वन्धी की मृत्यु का समाचार सुनते ही व्यक्ति कुछ घण्टो मे, ओर कई वार कुछ मिनटो मे ही पीला पड जाता हे, कारण उसके मस्तिष्क तक ही सीमित नहीं रहता, अपितु तत्काल ही शरीर के प्रत्येक कोप को उसका अनुभव होता हे। परिणाम यह होता हे कि एक-एक कोप सज्ञाशून्य-सा हो जाता हे।

शरीर के करोडो कोप एक-दूसरे से वधे ओर गुथे हुए हे। उनका पारस्परिक परिचय हे, सहानुभूति हे। एक कोप घायल होता हे तो अन्य [illegible] पीडा को अनुभव करते हे, एक को सहायता मिलती हे तो अन्य सभी [illegible] उसकी अनुभूति होती हे, कोप का हानि-लाभ अन्य सभी का हानि-लाभ [illegible]।

जव हमे इस तथ्य का ज्ञान होता है कि हमारा मस्तिष्क प्रत्येक विचार ओर भावना को सचय करता है, ओर शरीर के दूरतम स्थान पर स्थित कोप पर भी उसका प्रभाव पडता हे, तव हम विचार के प्रभाव के वारे मे अत्यन्त सतर्क होते हे। तव हमे यह विदित हो जाता हे कि मन मे किसी भी रोग की गाठ वाध लेना, किसी भी अनुत्साहित करने वाले विचार को स्थान देना, किसी भी प्रकार से निराशा के भाव को मन मे आने देना कितना हानिकारक है। भय, चिन्ता, फिक्र, ईर्ष्या, घृणा, क्रोध ओर घोर स्वार्थ की भावनाए हमारे कोपो के सम्पूर्ण समूह को क्षीण करती हे। इस प्रकार की भावनाओ से कोपो की रचना मे वाधा पड़ती हे ओर उनका सघटन क्षत-विक्षत हो जाता हे। इससे न केवल हमारे स्वास्थ्य का स्तर गिरता हे, अपितु हमारी मानसिक तथा

शारीरिक शक्ति भी क्षीण होती हैं। इसके विपरीत, स्वस्थ विचारों के द्वारा–उत्साह ओर उमग भरे विचारो द्वारा हमारा शरीर स्वस्थ, उत्साह समन्वित, क्रियाशील एव स्फूर्तिमय बनता हे, क्योकि शुभ विचारो से हमारे शरीर के कोषो को पुनर्जीवन प्राप्त होता हे।

मनुष्य का यह सर्वोत्तम कत्तव्य हे कि वह अपने सम्पूर्ण कोषो से जीवन को सर्वोत्तम स्थिति मे रखे। फिर वह पूर्णतया स्वस्थ, निरोग तथा समुचित रह सकता हे ओर तभी वह ठीक काम कर सकता हे, सत्य व्यवहार कर सकता हे, ईमानदार तथा वफादार हो सकता हे ओर उदात्त मानव वन सकता हे।

मन की खिन्नता, काम करने की अयोग्यता, त्रुटिया ओर भूले यहा तक कि ससार मे जितने भी अपराध होते हे, उनका मूल कारण यही हे कि हम *अपने दोषपूर्ण, अवेज्ञानिक ढग से सोचे गए विचारो द्वारा अपने शरीर के* कोपो के जीवन को क्षति पहुचाते रहते हे।

जिस समय एक व्यक्ति पूरी तरह से स्वस्थ होता हे, तव उसकी इच्छा नही होती कि कोई गलत काम करे। जव उसके कोषो का जीवन हीन ओर दुर्वल हो जाता हे, तव बुरे काम करने लगता हे। कोषो के जीवन की प्रतिक्रिया ही दोषपूर्ण कार्य हे। यह एक वेज्ञानिक तथ्य हे, जिसका ज्ञान अनेक परीक्षणो तथा प्रयोगो से प्राप्त किया गया हे। अतएव उच्चतम सच्चरित्रता, उच्चकोटि की प्रसन्नता, सर्वोत्तम कार्य-कुशलता ओर अथाह आनन्द की प्राप्ति का आधार स्वस्थ जीवन-कोष ही हे ओर जीवन-कोषो की स्वस्थता का आधार हमारे शुभ विचार हे।

इसके विपरीत, जव जीवन-कोष कातर हो जाता हे, जव उसका स्तर निम्न हो जाता हे, तव हमारा सारा शरीर अप्राकृतिक हो जाता है ओर ऐसी चेष्टाए करने लगता हे जिनकी स्वस्थ शरीर से आशा नही की जा सकती।

प्रत्येक व्यक्ति विचारो के समुद्र मे तेरता रहता हे जहा लहरे भिन्न-भिन्न दिशाओ की ओर प्रवाहित होती रहती हे। जव हम प्रत्येक प्रकार के विरोधी प्रभावो के वशीभूत हो जाते है, जव परस्पर-विरोधी विचारधाराओ के कारण हम किकर्तव्यविमूढ हो जाते हे, जव हमे दिशाभ्रम हो जाता हे ओर हम अपने गन्तव्य स्थल को भूल जाते हे, अर्थात् जव हम लक्ष्य-भ्रष्ट हो जाते हे, तव हम घोर दु ख पाते हे। यदि लक्ष्य-रूपी ध्रुव तारा हमारी दृष्टि मे रहे, यदि हम तैरने मे कुशल हो, यदि लहरो के विपरीत तेरने की क्षमता हममे हो, तो इस

भवसागर मे हसते-हसते तेर सकते हे ओर अपने लक्ष्य-स्थल तक पहुच सकते हे।

हमे इस विधि का ज्ञान अवश्य प्राप्त करना चाहिए कि हम अपन शत्रु-विचारो के प्रहारो का निरोध केसे कर सकते ह।

हमे बुरे विचारो के प्रतिकार का ज्ञान अवश्य होना चाहिए, तभी हम उसका प्रयोग करके, उनके प्रभाव को नष्ट कर सकते हे। हमे अपनी मनोवृत्ति का स्वामी होना चाहिए, दास नही। अपने विचारो को उचित दिशा की ओर मोडने की क्षमता हममे अवश्य होनी चाहिए। तभी हम भीतरी तथा बाहरी भावो से उत्पन्न दुर्विचारो ओर कुकृत्यो से अपने जीवन को बचाने मे समर्थ हो सकते है।

जिस समय वेतार के तार का आविष्कार किया जा रहा था, उस समय वेज्ञानिको के सामने एक बड़ी समस्या यह उठ खडी हुई कि विभिन्न दिशाओ मे प्रवाहित होने वाली ध्वनि-तरगो को केसे नियंत्रित किया जाये? इसी प्रकार की समस्या चरित्र-निर्माण एव जीवन-निर्माण का प्रयत्न करने वाले व्यक्तियो के सामने भी आती हे। चित्तवृत्तिया विभिन्न दिशाओ की ओर दोडती हे। कई बार उनका प्रवाह परस्पर विरोधी दिशाओ मे होता हे। चरित्र निर्माण तभी हो सकता हे यदि परस्पर-विरोधी विचारधाराआ पर नियन्त्रण करके उनकी समस्त शक्ति लक्ष्य की दिशा मे मोड दी जाए।

वह व्यक्ति सोभाग्यशाली है, जो ब्रह्मचर्यावस्था मे ही वैज्ञानिक मानसिक सस्कृति का ज्ञान प्राप्त कर लेता हे। उसके हाथ मे एक ऐसी कला आ जाती ०, जिसे सर्वथा अमूल्य ही समझना चाहिए।

हम अपने शुभ विचारो को शक्तिशाली बनाकर, अपने जीवन को उचित दिशा की ओर मोड सकते हे, क्योंकि प्रवल विचारशक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओ की प्रेरकशक्ति हे।

कुछ ही समय पूर्व मुझे एक नवयुवक मिला। चिरकाल उपरान्त वह मुझसे भट करने आया था। उसमे अभूतपूर्व परिवर्तन देखकर म चकित रह गया। जब इससे पूर्व मेने उसे देखा था, वह निराशावादी था, उत्साहहीन था, लगभग अकर्मण्य हो चुका था।

नवयुवक ने मुझे बताया—"मेने ऐसी जीवनसंगिनी प्राप्त कर ली हे, जो आशावाद से परिपूर्ण हे, जो हर समय हसती-मुस्कुराती रहती हे, कठिनाइयो

ओर बेचैनी की बातो को हसकर टाल देती हे, समस्याओ को धैर्य से सुलझा देती है, उसी ने मेरे विचारो की दिशा बदल दी हे। वह मुझे प्रसन्न रखती है। उसने मुझमे आत्मविश्वास की भावना का सचार कर दिया है। उसने मुझे खिन्नता के वातावरण से उवार लिया हे, अपने आशा-भरे 'नये विचारो' से मेरे मन पर ऐसा प्रभाव डाला हे कि अपने निश्चयो पर दृढ रहने की क्षमता मुझमे आ गई हे। उसी ने मेरी मनोवृत्ति मे क्रान्तिकारी परिवर्तन कर दिया है। प्रेम के सिद्धान्त द्वारा तथा सद्विचार की शक्ति द्वारा उसने मुझमे नवजीवन का सचार कर दिया हे।"

मनुष्य के तमाम कष्टो का उपाय उसके मन के अन्दर हे। घातक विषो के प्रतिकार के उपाय उसके मन मे विद्यमान है। यदि वह उन उपायो का प्रयोग करे, तो अपने अन्दर से घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, प्रतिरोध, मिथ्या आकाक्षा आदि को दूर करके, उनके स्थान पर प्रेम, सहानुभूति, शान्ति, मित्रता, शुभ आकाक्षा आदि की भावनाओ की स्थापना कर सकता है।

□□□

सबल विचार
और आप

# सबल विचार और आप

प्रत्येक विचार का सीधा प्रभाव शरीर पर पडता हे। बुरे विचार शरीर को दुर्वल ओर अस्वस्थ वना देते हे। अच्छे विचार शरीर ओर मन को स्वस्थ करते है। आनन्दपूर्ण विचार मन को आनन्दित करके तन को स्वस्थ बनाते है, इस प्रकार आनन्दपूर्ण विचारो से मनुष्य को शारीरिक ओर मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। आत्मिक सुख मिलता हे। बुरे विचारो का दूपित प्रकार शरीर के पोपक अगो के कार्यो पर भी प्रभाव डालता है ओर उन्हे अस्वस्थ करके पाचन क्रिया को गडबडा देता हे। मन के प्रत्येक विचार से शरीर के प्रत्येक तन्तु मे प्रतिक्रिया अवश्य होती हे।

मन मे मधुर स्मृतियो ओर आनन्द से भरे विचारो को एकत्र करने से जीवन मे परिवर्तन आता हे।

आप निरन्तर मन को एकाग्र करने का यदि अभ्यास करे तो आप अपने अन्दर परिवर्तन स्पष्ट देख सकते हे।

क्रोध मनुष्य की कई ग्रथियो पर प्रभाव डालता हे। जीवन के लिए घातक विप ग्रंथी स्रावो मे बना डालता हे।

कोई भी उग्र भावना मस्तिष्क को झटका मारती है, तो तन्तु हिल जाते हे। हृदय दुर्वल होता हे। मस्तिष्क की दुर्वलता मे ये आकस्मिक धक्के पागल कर सकते हे ओर हृदय की दुर्वलता मे हार्ट अटैक की सम्भावना हो सकती है। अत ऐसी भावनाओ पर नियन्त्रण रखना चाहिए। व्यर्थ की बातो मे परेशान हो जाने से लाभ ही क्या हे? क्रोध या शोक को आप क्यो पालते है? आपके लिए ये विपैले साप हे तो आप इन सापो को दूध पिलाकर पालने की मूर्खता क्यो करते है? क्रोध तो मा के दूध को भी जहरीला करके बच्चो के स्वास्थ्य ओर जीवन पर प्रभाव डालता है। बच्चे की मृत्यु तक होती देखी गई हे। रोगी तो वह हो ही जाता हे।

क्रोध एक प्रकार की ऐसी आग है जो स्वय को भी जलाती हे ओर दूसरो को भी, अत क्रोध की भावना को मन मे जगह नही देनी चाहिए। जिस पर क्रोध किया जाता हे, उसके मन मे प्रतिक्रिया स्वरूप क्रोध या भय उत्पन्न होता हे।

भय से लोगो को हृदय रोग ओर पीलिया होते देखे गए हे। भावावेश

अनुचित है और ईश्वर के नियमो के विरुद्ध है।

भावावेश और क्रोध पर आनन्दपूर्ण विचारो के द्वारा काबू पाया जा सकता हे। भावनाओ को वश मे करने की शक्ति हमारे अन्दर मोजूद हे।

उस शक्ति का विकास किया जा सकता हे। उस शक्ति के प्रयोग से भावनाओ पर काबू रखा जा सकता हे।

जो मनुष्य अपने मन की भावनाओ पर नियन्त्रण कर सकता हे। वह अपने शरीर को भी वश मे रख सकता हे।

जो विचारो और भावनाओ पर विजय पाता है वही सच्चे अर्थों मे मानव कहलाने का अधिकारी है। वह प्रत्येक उग्र भावना की प्रतिरोधक भावना को पेदा करना जानता हे। वह जानता है कि किसी परिस्थिति मे कैसे विचार करने की आवश्यकता है।

मनुष्य को जव घृणा, जलन ओर बदले की उग्र भावना दवोचती हे तो शारीरिक शक्ति भी मानसिक शक्ति के साथ ही पस्त हो जाती है, मनुष्य थक-सा जाता है। ऐसी परिस्थितिया वार-वार आने से मनुष्य थका, उदास और सुस्त रहने लगता हे, अकर्मण्य वन जाता है, समय से पहले बूढा हो जाता है। ये विष है जो शरीर को नष्ट करते है।

किन्तु इन विषो की दवाइया भी हमारे अपने मन मे है।

घृणा के विष का प्रभाव प्रेम के द्वारा समाप्त किया जा सकता हे। प्रेम की भावना को जगाने के लिए आनन्दपूर्ण विचारो को मन मे पैदा कीजिए । शुभ विचारो के द्वारा मन का हर दोष दूर किया जाता हे।

न जाने कितने लोगो के बहुमूल्य जीवन बुरी भावनाओ के विषो के प्रभाव के कारण नष्ट हुए है। वे लोग इन विषो से बचने के उपाय जानते तो असमय नष्ट न होते।

प्रेम एक ऐसी चीज हे जो सभी बुरी भावनाओ पर नियन्त्रण रखने मे सहयोगी हे।

प्रेम की अमोघ ओषधि के द्वारा अनेक मानसिक व्याधियो के दूर किया जा सकता है। प्रेम के रस मे इतनी शक्ति है कि इसके प्रभाव में आते ही लोभ, स्वार्थ, घृणा, जलन सव नष्ट हो जाते है। प्रेम का विचार आनन्दपूर्ण और शुभ विचार है।

प्रेम के आनन्दपूर्ण विचार से द्वेष जैसा मेल धुलकर साफ हो जाता है। मनुष्य स्वभाव से न तो बुरा है, न अपराधी और न जान-बूझकर मूर्खता करने वाला।

दोष उसकी परिस्थितिया उसकी शिक्षा और उसके ज्ञान के स्तर का होता है। उसने जितना ओर जेसा सीखा है, उसी पर चलता है।

कोन चाहता हे कि बुरे विचार मन मे आए? सब शुभ विचार चाहते है। सब आनन्दित रहना चाहते है।

परन्तु वेचारे नही जानते कि बुरे विचारो से कैसे छुटकारा पाये? घृणा को केसे बाहर निकाले?

ऐसे लोगो को प्रेम का महत्व समझने की आवश्यकता है। यह जानने की आवश्यकता हे कि प्रेम की औषधि का प्रयोग केसे किया जाता हे? उन्हे प्रथम तो हृदय मे वात जमा लेनी चाहिए कि अशुभ विचारो को दूर करने के लिए, बुरे विचारो से छुटकारा पाने के लिए, मन को शुभ और शुद्ध विचारो की आवश्यकता हे। और प्रेम की भावना एक शुभ भावना हे। आनन्दपूर्ण विचार, शुभ विचार है।

आप अपने मन मे प्रेम की भावनाओ को लाइये। सभी को अपने स्नेह का पात्र मानिए। जिससे आप घृणा करते हे उसे भी प्यार दीजिए। फिर आप देखेगे कि आप वदल रहे हे।

जब भी आपको भय, सन्देह, चिन्ता आदि भाव परेशान करे, आप इनके विरोधी विचारो को मन मे लाने का प्रयास कीजिए। विश्वास, निर्भयता और निश्चिन्तता का भाव पेदा करे। जिस प्रकार सूर्य के सामने अधेरा नही टिक सकता। उसी प्रकार शुभ और आनन्दपूर्ण विचारो के सम्मुख अशुभ और बुरे विचार नही टिकेगे। प्रत्येक सत्य और शुभ विचार तीव्रता से अपने ही समान विचारो को जन्म देता हे।

मन मे जहा अच्छे विचार एकत्र होते है तो फिर अच्छे विचारो का भडार वन जाता हे। सभी बुरे विचार भाग जाते हे।

विचार स्पष्ट होकर, लक्ष्य ओर गन्तव्य भी स्पष्ट दीखने लगता है और जीवन ऊचाईयो की ओर वढने लगता है। व्यक्ति यदि सत्यवादी बन जाता हे तो झूठ भाग जाता है, मन ओर वाणी पवित्र हो जाते हे तथा व्यक्ति महान् वन जाता हे।

जो विचार आपके तन-मन को हानि पहुँचाते है—वे शत्रु विचार हे।

जो तन और मन के लिए लाभकारी है, वे मित्र-विचार है।

जव आपके तन और मन पर शत्रु-विचार आक्रमण करने लगे तो तुरन्त अपने मित्र-विचारो को सूचित कर दे, सचेत कर द ताकि वे शत्रु को परास्त करके आपकी रक्षा करे।

आपके मित्र-विचार स्वस्थ और शक्तिशाली है तो उन्हे परास्त कर देगे।

मित्र-विचारो से आपका मन प्रफुल्लित और आनन्दमय रहेगा। शरीर स्वस्थ रहेगा। क्योंकि वे सुरक्षित है।

निरन्तर अभ्यास के द्वारा आप मित्र-विचारो को दृढ़, स्वस्थ ओर शक्तिशाली वना सकते है। अपने तन और मन को सदा प्रफुल्लित और आनन्दित रख सकते है। आपका मन हर समय शान्त, सौम्य, प्रसन्न, आनन्दित ओर सुखी रह सकता है। लोग आपकी प्रशसा करेगे। सम्मान देगे। विचारो का प्रभाव केवल मस्तिष्क पर ही नहीं पडता वल्कि समस्त शरीर पर पड़ता है।

यह शरीर सेलो का समूह हे। विचारो का प्रभाव भी समस्त सैला पर पडता है। शरीर के अग-प्रत्यग पर पडता हे।

*कोई भी अशुभ समाचार केवल मस्तिष्क पर नहीं, हदय, आमाशय, रक्त सस्थान, नाड़ी सस्थान सभी पर प्रतिक्रिया होती हे। पूरा-का पूरा शरीर सुन्न तक हो सकता है।*

*फिर क्यों मस्तिष्क मे अशुभ विचार भरे जाये?*

मस्तिष्क मे शुभ ओर आनन्दपूर्ण विचारो का सचार करे जो हमारे भीतर उत्साह, स्फूर्ति, ताजगी और शक्ति भर सकते है।

यह हमारा कर्त्तव्य हे कि हम अपने शरीर के सम्पूर्ण कोपो को पुष्ट ओर स्वस्थ रखे। कोई भी सेल अपुष्ट ओर रूग्ण नही रहनी चाहिये। तभी हम स्वस्थ और निरोग रह सकते हे। क्रोध, आवेश, भूले, अयोग्यता, झगडे ओर अन्य जितने भी अपराध हे, उन सवका मूल कारण अशुभ विचार हे, गलत ढग से सोची गयी वाते हे। जिनसे शरीर के कोप—शरीर के समस्त सेल प्रभावित हो गये हे।

पूरी तरह स्वस्थ व्यक्ति अपराध नहीं करना चाहता।

गलत कार्य या अपराध वह करता है जिसके शरीर के सैल निर्बल हो जाते है।

जब तक मनुष्य के जीवन सैल सही और स्वस्थ है, तब तक वह पूर्ण है, स्वस्थ हे, उच्च हे, प्रसन्न ओर कुशल है।

जब मनुष्य विरोधाभासो मे जीता हे, परस्पर विरोधी विचारो के कारण किंकर्त्तव्यविमूढ हो जाता हे, दिशाहीन होकर भटकता हे और अपना गन्तव्य भूल जाता हे, लक्ष्य भूल जाता है, तब वह घोर दु ख पाता है। जिसके विचारो मे उलझाव नहीं होता, विरोधाभास नहीं होता, वह व्यक्ति कभी लक्ष्य से अलग नही होता है। लक्ष्य को ही वह अपनी ओर आकर्षित किये रहता है। यह ज्ञान व्यक्ति को अवश्य होना चाहिये कि किस प्रकार के अशुभ विचार को किस शुभ विचार से मारा जा सकता है।

मित्र-विचारो का प्रयोग करने का तरीका सीख लेना चाहिये। विचारो को उचित दिशा में मोडना जिसे आ गया, जो मनोवृत्ति का स्वामी बनकर रहना सीख गया, वह सुखी रहता हे। वह जीवन को आनन्द से भर लेता हे। वह बुरे कार्यों से बचा रहता है।

शुभ विचारो को शक्तिशाली बनाकर हम अपने जीव को उचित दिशा की ओर मोड सकते हे। क्योंकि प्रबल विचार-शक्ति ही हमारी समस्त क्रियाओं को प्रेरित करती हे।

जिसे अच्छा जीवन-साथी मिल जाता है, जिसका जीवन-साथी सुलझे और उदात्त विचारों का होता हे, हँसने-मुस्कराने वाले स्वभाव का होता हे, वह अपना जीवन उच्च बना सकता है, उसके विचारो की दिशा बदल जाती है, उसमें आत्मविश्वास जागता हे, वह दृढनिश्चयी हो जाता है, मनोवृत्ति बदल जाती है, उसमे नवजीवन का सचार हो जाता है। प्रेम और सद्विचार की शक्ति मनुष्य के भीतर नवजीवन का सचार कर देती है।

मनुष्य के तमाम कष्टो का उपाय उसके मन के अन्दर है। उन उपायो के प्रयोग से वह अपने अन्दर के क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, झूठी आकाक्षाओ आदि को दूर करके प्रेम, सहानुभूति, शांति, मित्रता ओर शुभ आकाक्षाओ को प्राप्त कर लेता हे।

प्रकृति कभी किसी मनुष्य को क्रोधी, भयग्रस्त या ईर्ष्यालु नही बनाती बच्चा कुछ बडा होने पर डरना, ईर्ष्या करना, घृणा करना सीखता है।

आपस मे धनी-निर्धन, छोटे-बडे ओर काले-गोरे सभी के बच्चे साथ-साथ प्रेम से खेलते है। उन्हे हम ही तो भेद-भाव सिखा देते हे। प्रकृति ने तो बच्चो को पवित्र, शुद्ध ओर सात्विक बनाया हे। बडा होने पर ही वह झूठ, चारी, क्रोध, घृणा, द्वेष, ईर्ष्या ओर भेद-भाव का ज्ञान समाज मे सीखता हे। भापा की भांति ही समाज की देन हे—ये सब बुराईया।

कल्पना का भी स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। एक बार एक पादरी एक डॉक्टर के पास लाया गया। पादरी साहब इतने उद्विग्न और निर्बल थे कि वे बोलने मे भी कठिनाई का अनुभव कर रहे थे। वे कह रहे थे कि उनके पेट मे उनके नकली दातो का सैट उनकी आते काट देगा ओर वे अब बच नहीं सकेगे।

डॉक्टर ने पादरी साहब के पेट का स्क्रीनिग किया तो पाया कि पेट मे दातो का सैट नही है।

डॉक्टर की बात को अनुसनी करके पादरी साहब आग्रह कर रहे थे कि उनके पेट मे दात हे उन्हे निकाल दे, वे दर्द से परेशान है, उनकी मृत्यु निकट है।

तभी उनके घर से संदेश आ गया। संदेश पत्नी का था।

पत्नी ने लिखा था कि दातो का सैट तो घर पर ही हे, पलग के नीचे गिर गया था।

बस फिर क्या था? सदेश पढते ही पादरी का दर्द गायब हो गया। वे प्रसन्न हो गये। बिस्तर से उठ गये ओर डॉक्टर का बिल चुकाकर हँसते-हॅसते घर चले गये।

यह सब क्या था? पादरी का दर्द कहा गया?

उन्हे कैसी पीडा थी?

साफ जाहिर है उनका दर्द कल्पना पर आधारित था। दु ख शारीरिक नही था। मन का विचार था। भय था। मस्तिष्क से उठा भय कि उन्होंने दात निगल लिये है, वहम था। वेचारिक रुग्णता थी। जब उससे वहम को निकाल दिया गया। जब कल्पना का आधार ही मिट गया तो दर्द भी जाता रहा।

यह मनोविज्ञान का विषय है।

मन रोग चिकित्सक इसी प्रकार तो मन से वहम और मानसिक रोगों को

निकाल देते है।

वहुत से रोगी वास्तव मे रोगी नहीं होते। उनके मन मे केवल रोगो का भय होता हे, वहम होता हे ओर वे उस वहम का शिकार होकर रोगी की भाँति रहते हे। उनकी शक्ति चली जाती हे। वे निर्वल हो जाते हे। वे निहायत कमजोर हो जाते हे, जेसे पुराने रोगी हो। जवकि मन मे काल्पनिक रोग हे, रोग का कारण मात्र वहम हे। ऐसे कई लोग अकाल ही मृत्यु को प्राप्त होते है।

यह अशुभ विचारो की करामात हे।

रोग के विचारो की प्रतिक्रिया हे।

यदि आप दृढनिश्चयी है, आपके मन मे आशापूर्ण, आनन्दपूर्ण विचार एकत्रित हे तो ये अशुभ विचार, ये वहम आपके मस्तिप्क मे जगह नही पा सकते।

सम्मोहन शक्ति के द्वारा मनोवैज्ञानिक डॉक्टर सुझावो द्वारा सम्मोहन मे वधे हुए व्यक्ति से कोई भी काम ले सकते हे।

सम्मोहन मे वधे अर्थात् हिप्नोटाइज्ड किये हुए व्यक्ति को कभी-कभी तो शारीरिक पीडा का आभास तक नही होता।

स्वस्थ व्यक्ति को हिप्नोटाइज्ड करके यदि वह मन रोग चिकित्सक कह दे कि वह पेट या सिर के अमुक रोग से पीडित हे, तो वह उसी रोग से सचमुच पीडित हो जाता हे। यह विचार-शक्ति है, मन की शक्ति हे, सुझाव-शक्ति हे।

वीमार और अस्वस्थ व्यक्ति का मस्तिप्क दयनीय स्थिति मे होता है। उसे कोई भी प्रभावित कर देता है। वह किसी की भी वात मान लेता हे।

स्वस्थ मस्तिप्क वाला व्यक्ति सूझ-वूझ से काम लेता हे ओर अपनी वुद्धि से काम करता हे।

जिन लोगो के व्यक्तित्व मे स्वतन्त्र-निर्णय शक्ति है, स्वस्थ विचार-शक्ति हे, वे स्वय भी प्रकाशमान् रहते हे और दूसरो को भी प्रकाश मे लाते हे। ऐसे लोगो से मिलने ओर वाते करने मे सन्तुष्टि मिलती है, आनन्द मिलता है। वार-वार मिलने को जी चाहता हे।

दूसरी किस्म के वे लोग होते हे जिनका अपना व्यक्तित्व एक टूटा हुआ दर्पण होता हे ओर मिलने वाला प्रत्येक व्यक्ति उन्ही की तरह उत्साहहीन,

निराश ओर दु खी हो जाता हे। ये लोग हर वक्त शिकायत करते रहते हे। कोई भी ऐसे लागो से मिलकर प्रसन्न नही होता और मिलना पसद नहीं करता है। ये लोग जहा जाते है वही एक ऐसा वातावरण भी ले जाते हे जो अप्रिय और हानिकारक होता है।

आप भी ऐसा मत वनिए। ऐसे विचारो से वचिए।

मन पर विचारो ओर सुझावो का प्रभाव चमत्कार की भाँति होता हे।

जव मनुष्य सघर्ष के दोर मे होता है, तव यदि उचित सलाहकार मिल जाये, उपयोगी सुझाव देने वाला मिल जाए, तो उसके जीवन मे क्रांतिकारी वदलाव आ सकता हे।

विचारो के हाथों वहुत लोग वे-मोत मारे जाते हे। न्यूयार्क के एक व्यक्ति के मन मे किसी प्रभावशाली व्यक्ति ने यह वहम घुसा दिया कि उसकी मृत्यु अगले जन्मदिन पर हो जायेगी।

उस व्यक्ति पर चमत्कारिक प्रभाव हो गया।

उसे पूर्ण विश्वास हो गया कि वह अपने जन्मदिन पर मर जायेगा। जन्मदिन आ गया।

उसे सभी ने समझाया, फेमिली डॉक्टर ने भी निरीक्षण करके वताया कि वह स्वस्थ हे। परन्तु वहम नही निकल सका।

पत्नी भी समझाकर हार गयी।

उसने न कुछ खाया, न पीया।

सारा दिन वह घर मे पडा रहा।

यदि कोई मनोवेज्ञानिक उस व्यक्ति को मिल जाता तो उसका जीवन वचा सकता था। उसके मन मे घुसे अनिष्ट विचार की निकाल सकता था। अपने उचित सुझावो से उसे स्वस्थ वना सकता था। वहुत लोगो के साथ होता हे।

मनुष्य के विचार वूढे हुए ओर वुढापा आया। जव तक विचार जवान रहते हे, मनुष्य जवान रहता हे। वहुत से लोग पचास-साठ वर्ष की आयु होते ही स्वय को अशक्त ओर वृद्ध समझ वेठते हे, कुछ भी काम नहीं करते और पडे-पडे सचमुच वूढे होकर मर जाते हे। अहसास ही होने पर वुढापा घेर लेता हे। आप वुढापे का अहसास मत कीजिए, विचार मत कीजिए। सोचिए भी मत कि वुढापा आयेगा। मन से इस वात को निकाल दीजिये कि साठ वर्ष

की आयु के बाद तो बुढापा आ ही जाता है।

नई-नई बाते सीखिए, नई-नई चीजो मे रूचि लीजिए, जीवन भर विद्यार्थ बने रहिए। नवयुवको की भॉति हॅसते-मुस्कुराते रहिए। आप सदा युवक ह बने रह सकते है।

यह विचारो की शक्ति है।

कल्पना शक्ति का चमत्कार होगा।

आशा और आनन्दपूर्ण विचारो का करिश्मा होगा।

विचारो मे आशा और आनन्द भरे रहेगे तो आप न तो कभी बूढे होगे न बीमार, न अपराधी और न दु खी। आपका जीवन फूल की भॉति खिल रहेगा।

अत जीवन मे बहार लाइये। फूल की तरह खिले रहिये। उत्साह को मन्द न पडने दीजिए। मन मे आनन्दपूर्ण विचार सजाये रखिये।

❑❑❑

शुद्ध मन
शुद्ध विचार

# शुद्ध मन शुद्ध विचार

प्रतिदिन हमारे सामने ऐसे उदाहरण आते हे जिनसे मालूम होता है कि विचार शरीर पर कितना प्रभाव डालता है। जव तक हमारे विचारो मे शुद्धि, सामर्थ्य तथा एकता न हो, शरीर के कोपो की तन्दुरुस्ती, सामर्थ्य तथा एकता को वनाए रखना असभव हे। यदि हम अपने विचारो को सतुलित तथा सुखद रखे तो शरीर के कोपो का जीवन भी सतुलित तथा सुखदायी हो सकता हे। आशाप्रद, सुखदायक विचार हमारे शरीर के करोड़ो नन्हे-नन्हे कोपो ओर रोमो मे जीवन की नई आत्मा फूक देता है। इसके विपरीत भय तथा चिन्ता का हर विचार रोग, द्वेप तथा असफलता का हर सकेत अपना अज्ञात विप उन कोपो के अन्दर प्रविष्ट कर देता हे और फलस्वरूप शरीर मे भयानक पीडाए ओर दु ख पेदा होने लगते हे।

इस विश्व मे रहकर सवसे वडा काम जो इसान कर सकता हे वह यह हे कि शरीर की करोडो नन्हीं-नन्हीं कोठरियो ओर कोपो को पूर्णरूपेण स्वस्थ रखे ओर इस प्रकार मनुष्य सतुलित रहकर सदाचारी, सच्चा ओर ईमानदार वन सकता हे। आठो प्रहर पूर्ण स्वास्थ्य का चित्र अपनी आँखो के सामने रखे। अपने-आपको स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट तथा समर्थ समझे ओर निर्वलता का विचार अपने समीप न फटकने दे।

आपके मन-दर्पण पर अपनी निर्वलता का प्रतिविम्व कभी नहीं पडना चाहिए। वीमारी के चित्र को शरीर के अन्दर से ठोकर मारकर निकाल दे, जेसे चोर को घर से निकाला जाता हे। यदि आप अपने मस्तिष्क मे एक ऐसा चित्र अंकित कर ले जेसा कि एक महानू व्यक्ति होता हे, अपने अस्तित्व को अपने सृष्टा का एक प्रतिविम्व मात्र समझ ले तो आप अपने अस्तित्व को यथार्थ जान लेगे। ऐसी दशा मे अपने अन्दर ऐसा होसला, ऐसी हिम्मत पाएगे जिसे देखकर आप स्वय चकित रह जाएगे। हमने अस्तित्व की जेसी भली-वुरी तस्वीर अपनी कल्पना मे बना रखी है, हम उससे ऊची उडान नही भर सकते।

जेसा आपने अपना शारीरिक, मानसिक, अथवा आत्मिक चित्र बना रखा

हे आप वैसा ही वनने का प्रयत्न करेगे। आपका कर्त्तव्य हे कि आप हर समय तन्दुरुस्ती का ध्यान रखे। अपने शरीर का अपूर्ण चित्र देखने से विल्कुल इन्कार कर दे वल्कि चोवीस घण्टे ऐसा पूर्ण चित्र सामने रखे जैसा कि आप अपने को वनाना चाहते है। फिर आपका जीवन आपके आदर्श के पीछे-पीछे चलेगा और *आपके मानसिक स्तर का अनुसरण करेगा।*

हजारो आदमी ऐसे मिलेगे जो अपने व्यक्तित्व का वहुत ही निकृष्ट, निर्वल और रोगी चित्र हर घडी अपने सामने रखने के कारण वीमार रहते है। उन्हे सदा भांति-भांति के रोग घेरे रहते है। कोई व्यक्ति उस समय तक स्वस्थ, वलवान् और हृष्ट-पुष्ट नही वन सकता जव तक कि वह स्वास्थ्य का चित्र अपने सामने न रखे। वहुत से लोग मानसिक ओर शारीरिक दोनो दृष्टि से वीमार होते हे। वस्तुत वह निर्वलता का अक्स अपने साथ-साथ लिए फिरते हे। यह तो ऐसी वात हे कि कोई व्यक्ति सफलता का अभिलापी हो किन्तु मन मे विफलता का विचार लिए फिरे ओर उसके मस्तिष्क मे पराजय का चित्र अंकित हो। ऐसा विचार तो सफलता तथा विजय के लिये धातक सिद्ध होता हे।

यदि आप स्वस्थ होना चाहते है तो उसकी कल्पना करे, अपने विचार मे शक्ति ओर पोरुप का चित्र खीचे। हर समय अपने सामने पूर्ण स्वास्थ्य ओर *तन्दुरुस्ती का आदर्श नमूना रखे। कमजोरी ओर वीमारी का विचार मन मे* विल्कुल न लाए। मे ऐसे लोगो को जानता हू जो वर्पो इस विचार को अपने साथ लिए फिरे कि उनके शरीर के अन्दर कोई न कोई पैतृक व सक्रामक रोग हे। यदि कही कोई रोग लग जाता है तो वह पैतृक सक्रामक रोगी समझते है कि वह एक न एक दिन अवश्य उस रोग का शिकार हो जाएगे। यद्यपि उनका विचार असत्य था ओर मात्र उनका भ्रम था जो वढते-वढते उन्हे एक दिन ले डूवा। निरन्तर इस वात का विश्वास करते रहना कि आपके जीवन के दिन गिनती के है, आपका अन्त निकट है, आप मृत्यु के समीप खडे है, आपको रोग लग गया है जो दिल, जिगर ओर दिमाग को चुपके-चुपके खाए जाता हे तो आप उस भ्रम और उस रोग के एक न एक दिन अवश्य शिकार हो जाएगे। यह भ्रम न केवल स्वय आपको और आपके मन को निराशावादी वना देता है वल्कि आपकी सामर्थ्य ओर शक्तियो के रक्त की भी अंतिम बूद

निचोड लेता हे।

ऐसी स्थिति मे जीवन व्यतीत करना कुछ कठिन हे कि हर आदमी हर घडी भय का शिकार हो, उसके सिर पर दु ख तथा चिन्ता सवार हो, आठो प्रहर मृत्यु की काल्पनिक छाया उसके पीछे लगी हो। ऐसी दशा मे तो इसान सारी सामर्थ्य तथा शक्तियो से वंचित हो जाता हे। जेसी आपकी मानसिक कल्पनाए और विचार होगे आपका जीवन भी उन्ही साचो मे ढल जाएगा। यदि आप निर्वलता या रोग की कल्पना करते रहते हे तो निश्चित रूप से आपका शरीर निर्बल ओर रोगी हो जाएगा।

बहुत से लोग ऐसे भी हे जो यदि भोजन का एक ग्रास मुह मे डालेगे तो उसके साथ ही अजीर्ण का एक कोर भी अवश्य निगल जाएगे। उनको हर क्षण यही विचार रहता हे कि अमुक वस्तु उनके स्वभाव के प्रतिकूल है, अमुक वस्तु उनके लिए उचित नही। मस्तिष्क तो साधारण स्थिति से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाता हे। परिणामतया पेट ओर आतो मे पाचन-शक्ति की जो क्रियाए होनी थीं वे रुक जाती है क्योंकि पाचन के अवयव बहुत भावुक होते हे ओर मानसिक स्थिति का प्रभाव शीघ्र ही स्वीकार कर लेते हे। मेने ऐसी घटनाए प्राय देखी हे कि एक बहुत बडे निमन्त्रण पर जहा कि खूब हॅसाने वाले भापण हुए, जिन्हे सुनकर लोगो के हसी के मारे पेट मे बल पड गए ओर दूसरे मनोरजनो द्वारा अतिथियो को आनन्दित किया गया, उन स्त्रियो ने, जो अपाचन की रोगिणी थीं ओर डॉक्टरो द्वारा नियत पदार्थों के अतिरिक्त घर मे भी कुछ न खाती थी, पेट भरकर खाना खाया ओर उन पर बदपरहेजी का कोई असर भी नही हुआ। यद्यपि उनको वही खाना यदि घर मे खाना पडता तो बड़े कष्ट का सामना करना पडता।

इसका क्या कारण हे? केवल यही कि उनका पूरा ध्यान बडे सुन्दर तथा सुखद ढग से वटा दिया गया था ओर वे किसी दूसरी ओर ध्यानमग्न थी। उनका समय हसते-खेलते बीत गया ओर जितना वह हसी उसकी सुखद प्रतिक्रिया ने उनके दिमागी वहम को निष्क्रिय कर दिया ओर इसलिए उनका भोजन मेदे मे जाने से पहले दु खद विचारो से दूपित नही हुआ। घर की तरह उनको खाने की मेज पर झगडना नहीं पडा जो उनके लिए अनुकूल नही था। न उन्हे वहा यह भय था कि यह वस्तुए हानि पहुचाएगी ओर न ही उन्हे इन

वातो पर गौर करने का मौका मिला। अपाचन के पुराने रोगियो ने भी इसी प्रकार के प्रयोग किए हे। यात्रा मे जब वे अति प्रसन्न तथा आल्हादित थे, उनका ध्यान अपनी बीमारी की ओर से हटा हुआ था, उन्होंने ऐसी वस्तुए खाई जो किसी दूसरे वक्त मे बदपरहेजी समझी जा सकती थी ओर उन्हे कोई कष्ट नही हुआ।

यदि दुर्भाग्य के चिन्हो अथवा लक्षणो को बार-बार पीटते रहे तो वे सदेव किसी न किसी रोग के लक्षण बन जाते है।

यदि आप बार-बार यह विचार करे कि आप निर्बल हे, आप बीमार है, आपका स्वास्थ्य खराब है तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य बिगड जाएगा ओर आप कमजोर, शक्तिहीन तथा बीमार बन जाएगे, क्योंकि यदि आप हर समय किसी पीडा को सामने रखेगे तो वह आपको चिपट जाएगी। अपने व्यक्तित्व ओर अपने शरीर पर अत्याधिक ध्यान देने से भी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता हे। सुस्त और निकम्मे लोगो को सर्वथा अपनी चिन्ता रहती हे। मालूम होता है कि नाडी मडल तथा कल्पनाशक्ति का बहुत गहरा सबध होता है। कही जरा-सा दर्द हुआ, टीस उठी और उन्होने समझा कि यह तो किसी आगामी भयकर रोग के लक्षण हे। जो लोग हर समय अपने-आपको दोपी ठहराते हे। कभी तो कहते हे, ओहो, आज तो खाना ज्यादा खा लिया, कहीं नुकसान न पहुच जाए। कभी कहेगे—हवा लग गई है, नींद नहीं आएगी, जुकाम हो जाएगा। दूसरे शब्दो मे उनकी आखे सर्वथा अपने व्यक्तित्व पर लगी रहती है और उनका ध्यान हर समय उसी पर केन्द्रित होता है उन्हे हर वक्त अपने-आपसे शिकायत रहती है। वे जीवन को कभी भी पूर्ण स्वस्थ्य और तन्दुरुस्ती की स्थिति मे नही देख सकते, वे झट घबरा जाते है। उनको जरा-सी बात से बीमारी का भय होने लगता हे। वह राई का पहाड और बूद का सागर बना देते हे।

एक हकीम का कथन हे—"यदि सोच-विचार और चिन्ता से मनुष्य रोगी हो जाता है तो क्या विचार द्वारा ही स्वस्थ नही हो सकता? यदि मुझे भ्रम हो जाए कि मै बीमार हू और मे वास्तव मे चारपाई पकडकर बैठ जाता हू तो क्या तन्दुरुस्ती ओर स्वास्थ्य का ध्यान रखने से मै स्वस्थ नहीं हो सकता? हो सकता हू ओर जरूर हो सकता हू। जो कुछ आप बनना चाहते है उसका पूरा

चित्र अपने सम्मुख रख, अपनी इच्छाओ ओर अभिलापाओ को पूरा अपने मस्तिष्क मे खीच ले। फिर उन्हे प्राप्त करने ओर उनके अनुसार अपना जीवन ढालने का पूरा-पूरा प्रयत्न करे। बीमारिया ससार मे प्राय दु ख, चिन्ता, शोक-सताप आदि के कारण उत्पन्न होती हे। यह गलत ढग से सोचने, विचारो की पथभ्रष्टता, अनियमित रहन-सहन ओर स्वास्थ्य के सिद्धान्तो से लापरवाही के परिणामस्वरूप अधिक उत्पन्न होती हे। इसलिए जब तक इन बुनियादी दोपो को दूर नही किया जाएगा, उनका नष्ट होना दूभर हे।"

विद्यार्थी यदि गणित के नियमानुसार सवाल हल न करे तो उसे सही उत्तर पाने की आशा नही होती किन्तु असख्य व्यक्ति ऐसे मिलेगे जो दिन-रात तन्दुरुस्ती के नियमो को तोडते है, प्राकृतिक नियमो का उल्लघन करते हे ओर फिर तन्दुरुस्ती की भी उम्मीद रखते हे। मानो जो बोकर गेहू की फसल काटने के इच्छुक है। यह तो सब जानते हे कि यदि घोडे से पूरा-पूरा काम लेना है, उसे बडी तेजी के साथ दौडाना है तो यह आवश्यक हे कि साइस उसको खूब नहलाए-धुलाए, उसकी मालिश करे वक्त पर घास दाना दे ओर उसे काफी आराम का मोका दे। किन्तु अपने व्यक्तित्व के बारे मे भगवान की अपने हाथो से बनाई हुई मशीन के बारे मे उनका यह विचार हे कि यह तो यू ही चलती रहेगी, इसे तेल-मालिश, मनोरजन और खेलकूद की कोई आवश्यकता नही हे।

खाने-पीने और सोने की नियमित आदतो के बिना ही इनका काम चल सकता हे। स्वास्थ्य पैदा करने वाले विचारो के बिना भी शरीर का यह घोडा काम दे सकता हे। इसका अर्थ यह है कि विधाता के अपने हाथो से सृजित इस आश्चर्यजनक इसानी मशीन का हम-आप अनुचित उपयोग करते हे ओर यह उम्मीद रखते है कि यह हमेशा ठीक और चालू रहेगी, हम जो चाहेगे वही करेगी, हमारी इच्छाओ ओर आज्ञाओ का पालन करेगी कितु फिर भी कब तक? आखिर एक दिन तो बेकार हो ही जाएगी। भावी शिक्षा लोगो को यह सिखाएगी कि वह एक दुर्बल अवयव को किस प्रकार बलवान बना सकते है? किस प्रकार एक ओर झुके हुए स्वभाव सतुलन प्राप्त कर सकते हे ओर ठीक हो सकते हे।

स्वीडन बर्ग का कथन हे—"मानव का प्रत्येक विचार, मस्तिष्क के रिकार्ड

मे दर्ज होता हे, हर इच्छा अंकित हो जाती है। मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर, अपने जीवन की कहानी खुद लिखता है ओर इस प्रकार फरिश्ते हर व्यक्ति की आपवीती उसके शरीर मे लिखी हुई पाते हे।"—जिस प्रकार हम किसी दूसरी चीज की नीव रखते हे, उसी प्रकार हमे स्वास्थ्य की बुनियादे भी रखनी चाहिए। अध्ययन तथा प्रेक्षण के पश्चात् हमे सर्वश्रेष्ठ व्यवहार क्रिया अपनानी चाहिए कि हम स्वास्थय के वारे मे वाते करे और तन्दुरुस्ती के आदर्श को सर्वथा अपने सामने रखे। ठीक उसी प्रकार जैसे कानून के विद्यार्थी को हर घड़ी कानून की चिन्ता रहती है। वह बेठा है तो कानून की वाते करता हे, सोचता हे तो उसी की वात, पढता हे तो कानून की किताबे पढता हे। यहा तक कि रहता भी ऐसी जगह है जहा कानूनदा रहते हे।

स्वास्थ्य का प्रश्न वस्तुत एक नेतिक प्रश्न है। जीवन नियमित रूप से व्यतीत करने ओर स्वास्थ्य के सिद्धान्तो का पालन करने से ही स्वास्थ्य-लाभ नही हो सकता। हमे सही ओर सिद्ध विचार के द्वारा स्वास्थ्य की आधार-शिला रखनी चाहिए।

यदि आपका विचार है कि आपकी तवीयत खराव है, आप चगा अनुभव नहीं कर रहे तो फौरन अपने पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ध्यान दे। यह कोई कठिन काम नही, वल्कि बहुत सरल है। जव कभी आपके मन मे बीमारी का विचार आने लगे—उसे फौरन दवा दे।

आपके मस्तिष्क से कोई आवाज आपकी सफलता के विरुद्ध उठे तो उसे उसी समय वाहर निकाल दे। सोचने ओर गौर करने का अवसर ही न दे, बस ५०ले उसे निकाल दे ओर उसके स्थान पर अपने मन मे शक्ति, स्वास्थ्य तथा सुन्दरता की कल्पना अंकित कर ले। यदि ऐसा करेगे और ऐसा करते रहेगे तो आप अपने दिमाग को स्वस्थ्य, सोन्दर्य, शक्ति, सफलता तथा विजय के विचारो से भर लेगे, जिसका फल यह होगा कि आपका शरीर शक्तिशाली ओर मस्तिष्क पुष्ट हो जाएगा। आप सफल तथा विजयी होगे ओर आपके इर्द-गिर्द खुशी के फूल खिल उठेगे।

❑❑❑

# बुढ़ापा दूर भगाएं

# बुढ़ापा दूर भगायें

हम वूढे क्यो हो जाते है—एक फ्रासीसी हकीम से किसी ने प्रश्न किया कि हम वूढे क्यो हो जाते हे? उसने उत्तर दिया कि इसके तीन कारण हे—पहला यह कि हम खुली ओर हवादार जगह मे व्यायाम नहीं करते। दूसरा—बहुत छोटे-छोटे कीटाणु जो वेज्ञानिको की शब्दावली मे 'जर्म्स' कहलाते हे, हमारे अन्दर ही अन्दर विष फेलाते हे, जिनको हमारी तबीयत दुर्वलता के कार॰। मार नहीं सकती और जो अन्तत हमारी मृत्यु का कारण बनते हे। तीसरा—मृत्यु का भय जो हमारा धेर्य छीन लेता हे, हमारे सकल्पो को दुर्वल कर देता हे और हमे समय से पहले ही वृद्दावस्था के समीप तक पहुचा देता हे। इन तीन कारणो मे उसने व्यायाम के अभाव पर सर्वाधिक बल दिया हे, ओर वह न्यायोचित् भी है। ससार मे यावन तथा पुरुपत्व कायम रखने के लिए *शारीरिक व्यायाम* से बढकर कोई चीज नहीं। मानुषिक आवश्यकताओ मे सवसे अधिक महत्व वायु को प्राप्त है। इसके बाद भोजन ओर तीसरे दर्जे पर स्वास्थ्य तथा व्यायाम की श्रेणी है।

हमे ताजी हवा, शुद्ध और पोष्टिक भोजन उचित मात्रा मे मिलते रहने चाहिए, अन्यथा हम जीवित नहीं रह सकेगे।

किन्तु मात्र जीवित रहना ही पर्याप्त नही, उसके साथ स्वास्थ्य तथा शक्ति का होना आवश्यक है और वह चीज व्यायाम के बिना नहीं प्राप्त हो सकती। इसके अतिरिक्त वृद्धावस्था की क्रिया रोकने के लिए भी व्यायाम अत्यावश्यक एव अवश्यभावी हे। प्राय वयोवृद्ध का समय आ गया हे, योवन तथा सक्रियता की आग ठडी पड चुकी है, मानसिक तथा शारीरिक अवयव जवाब दे रहे हे तथा दिन-प्रतिदिन ससार की सक्रियताओ ओर घमाघमियो मे भाग लेने के अयोग्य होते जा रहे है।

अत अब उन्हे सरल साधारण कार्य करने चाहिए, बडे तथा कठिन कार्यो मे हाथ ही नही डालना चाहिए ओर नवयुवको के लिए, जो स्वभावतया अधिक शक्तिशाली, स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट ओर चतुर होते है, स्थान रिक्त कर देना चाहिए। यही कारण हे कि वह नवयुवको, लडको ओर बालको की किसी

चुनौती को स्वीकार नही करते। उन्हें व्यायाम तथा कसरत से स्वभावतया घृणा होती हे, अधिक चलने-फिरने से उनका मन घबरा जाता हे। इसलिए वह सुस्ती तथा आलस्य के दास बन जाते हे। दूसरे शब्दो मे हम यह कह सकते हे कि वह मात्र इसलिए उन्नति के पोत का लगर डाल देते हे कि आयु की एक अवस्था-विशेष तक पहुच जाते हे। इसलिए उनकी प्रगति अवरुद्ध हो जाती हे। उनके आलस्य के कारण उनके अवयव शिथिल ओर वेकार हो जाते हे उनके शरीर के कोष अपने शत्रुओ का पूर्णतया सामना नहीं करते।

उनके शरीर मे जितना विष एकत्रित होता रहता है, वे उसको भली-भांति तोड नहीं सकते क्योंकि वह कम चलते हे और उसका परिणाम यह होता हे कि उनके बदन मे बीमारी से लडने की सामर्थ्य नहीं रहती। उनके मस्तिष्क, उनके नाडीमडल, उनके रग व रेशे के अन्दर के कोष समय से वर्षो पूर्व वेकार हो जाते हे। प्राय लोग स्वभावत आलसी होते है। यदि रोटी, कपड़ा तथा अन्य बुनियादी व आवश्यक वस्तुए उन्हे विवश न करे तो वह अफ्रीका के अर्द्धसभ्य लोगो की भांति हाथ-पेर तक न हिलाए और चुपचाप घर मे वेठे रहे। घर मे हाथ पर हाथ धरे बैठे रहना ओर उपन्यास या कहानिया पढकर समय व्यतीत कर देना सहज कार्य हे, किन्तु बाहर निकलने ओर जीवन के ववण्डर के थपेडे खाना बडा दूभर ओर दुर्गम है।

इसलिए तो अधिकतर लोग अपेक्षाकृत युवा भी होते हैं, वे इस शान्ति व सतोष के शिकार हो जाते हैं। वेठे रहने तथा कामकाज न करने की आदत डाल लेते हे जिससे उनके स्वास्थ्य को हानि पहुचती है किन्तु उन्हे उसकी परवाह नही, उन्हे तो सरलता ही भाती हे। गति जीवन है ओर व्यक्तिक्रम मृत्यु। जीवन का मूल नियम गति ही हे किन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि बूढे लोग जवानो की भांति दोडते फिरे या उसी तेजी तथा उत्साह से काम करे जेसा कि वे पहले करते थे। इसका मतलव केवल यह हे कि स्वास्थ्य के लिए कुछ न कुछ शारीरिक व्यायाम ओर थोडा बहुत मानसिक कार्य आवश्यक है। प्रकृति का नियम हे कि ईश्वर प्रदत्त शक्तियो से काम ले वरना वह छीन ली जाएगी। प्रकृति का यह सिद्धान्त भी मानसिक कोषो पर हावी हे और वदन की कोठरियों पर जो सफलता की विशेपताओ, उदाहरणार्थ परिश्रम, धेर्य ओर कार्यारम्भ की मालिक हे। प्रकृति हमसे वह वस्तु वापस से ले लेती हे, जिसका

हम प्रयोग नही करते। केवल उसी वस्तु पर हमारा अधिकार रह सकता है जिसे हम काम मे लाते रहे। यदि हम अपनी वाजुओ को महीनो निष्क्रिय रखें तो परिणाम यह होगा कि मास का अधिकाश भाग गल जाएगा और मात्र हड्डिया शेष रह जाएगी।

इसी प्रकार मस्तिष्क के कोष भी आलस्य और व्यतिरेक का अभ्यास कर ले, फलस्वरूप दिमाग की कोठरिया सिकुड जाएगी, मानसिक अवयवों में ह्रास आने लगेगा, वह वेकार हो जाएगे।

□□□

# उदासीनता शत्रु है

# उदासीनता शत्रु है।

उदासीनता मनुष्य का सबसे बडा शत्रु है। यह एक प्रकार से आलस्य की बहिन हे। आलस्य मे तो आदमी आरामतलब हो जाता है। वह अपना काम थोडी ढिलाई या देर से शुरू करता है, पर उदासीनता मे तो काम ही रुक जाता है।

किसी कार्य को सम्पन्न करने की इच्छा ओर समर्थ्य रखते हुए भी जब हम कार्य के प्रति उदासीन हो जाते हे, तो एक प्रकार से हमारे कार्य की प्रगति रुक जाती है। हमारे कार्य का भविष्य अन्धकारमय हो जाता हे। उसका कोई निश्चित कदम नही होता हे। लापरवाही से थोडा मिलता-जुलता रूप उदासीनता का हे। उदासीनता जब हमारे मन पर छा जाती हे, तो हमारे चेहरे का ओज समाप्त हो जाता हे। हमारा चेहरा बुझा-बुझा-सा हो जाता है। हमारा सारा उत्साह और मन का सारा उल्लास समाप्त हो जाता हे। निराशा तो घेरती नहीं है, पर काम के प्रति हम उदासीन ही जाते ह। थोडा-सा कर लिया, उस दिशा मे हल्का-सा प्रयत्न कर लिया, फिर ठण्डे पड गए। रूचि समाप्त हो जाती हे। अनिच्छा से जब हम कोइ काम करते हे, तो वह हमारे लिए बोझ लगता है। जब काम बोझ बन जाता है, तो हम उसे टालने लगते है या बेगार समझने लगते हे। उदासीन व्यक्ति निराश ओर आलस्य से भरे व्यक्ति से कहीं ज्यादा बद्तर माना गया है। उदासीन व्यक्ति तो अपने जीवन मे इस तरह की ठोकर खाता हे कि फिर उसका उठना, आगे बढना एकदम असम्भव रहता है। उदसीनता आदमी को चलती-फिरती जिन्दा लाश के रूप मे बना देती है। इसलिए उदासीनता को मन मे भूलकर भी स्थान नही देना चाहिए। हमेशा अपना मन उत्साह ओर उमगो से भरा रहना चाहिए। इसी से आपको सुख मिलेगा। उदासीनता का शिकार व्यक्ति कहीं का भी नही रह जाता है। वह भवर मे फसे आदमी के समान हमेशा चक्कर मे पडा रहता है। उसका बेडा कभी पार नहीं होता हे। उसके काम मे हमेशा गहन अन्धकार

फेला रहता हे। इस ससार का कोई भी सुख उसको नही मिलता। वह हमेशा शराबी की तरह कदम-कदम पर लडखडाता हुआ अपना जीवन व्यतीत करता हे।

वह मनुष्य जो सदा प्रसन्न रहता हे, वडे से वडे सकट मे भी जिसके चेहरे की प्रसन्नता कम नही होती, वास्तव मे वही सुखी ओर सफल हे। उसे इस वात का पूरा विश्वास हे कि यह जो सकट आया हे, वह क्षणिक हे। तुरन्त चला जाएगा। इसलिए वह प्रसन्न मुख से, मन से उस सकट का समय गुजारता हे। प्रत्येक समझदार मनुष्य इस बात को जानता है कि मनुष्य का जीवन एक समान नही होता हे, न दु ख मे दु खी। वह हमेशा अपनी एक-सी दशा बनाये रखता हे। इसके विपरीत जो दु ख मे अपना दुखडा रोते फिरते हे, क्या वह अपने जीवन मे सफल हो सकते है? ऐसे व्यक्ति कायर होते हे, उनमे किसी भी कार्य को करने की क्षमता नही होती हे।

आप पर दु ख आ गया। कोई मुसीबत का पहाड टूट गया। क्या आप वता सकते हे कि आपके रोने से दुख खत्म हो जायेगा? आपके उदासीन या मुख लटका लेने से हट जायेगा? ऐसा तो इस जीवन मे कदापि सम्भव नही हे। जो दु ख का सामना करते हे, उनके दु ख शीघ्र कट जाते हे। जवकि उदासीनता या मुह लटकाकर रहने वालो के दु ख काफी समय तक बने रहते हे। एक प्रकार से यह मनोवेज्ञानिक सत्य भी हे। अतएव जीवन मे यदि आप कुछ करना चाहते हे, तो सबसे पहले दु ख मे भी मुस्कुराना ओर अपना चेहरा हसमुख रखना सीखिए। किसी को इस वात का पता भी न चले कि आप दु खी हे। आपको कोई दु ख करने, मुह लटकाने से पेसा आ जाएगा? नही आ सकता। तव आपको लाभ क्या हे? आप किसी भी कीमत पर महसूस न होने द कि इस समय ऐसी दशा मे हे। पेसा पेदा करने का प्रयत्न करे।

प्रसन्नता के साथ रहे। मुह लटकाने से तो लोग आपकी हालत जान जाएगे ओर आपका मजाक उडाएगे इस कारण दु ख मे भी प्रसन्न रहना, आपका एक गुण होना चाहिए। इस गुण के कारण कभी किसी को इस वात का पता ही न लग पाएगा कि आप किसी दु ख मे हे या नही। इस प्रकार आपको सदा प्रसन्न देखकर लोग समझेगे कि आप जेसा सुखी दूसरा नहीं हे। आप अपना दु खी चेहरा दिखलाकर वास्तव मे दूसरो क उपहास का माध्यम

बनते हे। अधिक से अधिक यही होगा कि लोग आपके प्रति अपनी सहानुभूति व्यक्त करके यही कहेगे कि बेचारा बडा दुखी है। इससे अधिक तो कोई कुछ आपके लिए नही कर सकता। जब आप वर्तमान मे इस बात को जानते हे कि यह दुख आपको भोगना ही है। आपके अलावा कोई ओर उसका भागी नही बन सकता, तो फिर इसके लिए आप अपना चेहरा क्यो भटकाते हे? आप अपनी सूरत रोनी क्यो बनाते हे इस प्रकार करने से तो आपका दु ख और बढ जाएगा। इसके साथ-साथ आपका मन निराशा से भर जायेगा। आपकी कार्यक्षमता भी कम हो जाएगी। जो दु ख दो दिन मे कटने वाला होगा, वह आपकी इस हरकत से चार दिन मे कटेगा। अपनी रोनी सूरत बनाकर, दु ख उदासीनता प्रकट कर आप अपने दु ख का समय बढा लेते है।

आप दु ख या प्रतिकूल परिस्थितियो मे अपना चेहरा उदास कर लेते हे, *अपना मन छोटा कर लेते है ओर निराशा से भर कर रह जाते है, क्या कभी* आपने सोचा हे कि इसमे नुकसान किसका होता है? ऐसा करके आप स्वय अपने पेरो पर कुल्हाडी मारते हे। अपना नुकसान और ज्यादा कर लेगे। क्या जो कुछ हो चुका हे, गुजर चुका हे, आपके दु ख करने से बन सकता हे? जब नही बन सकता हे, तो फिर आपको क्या लाभ ? इसलिए जो भी सकट आए, प्रतिकूल परिस्थितिया आए अपना मन सदा प्रसन्न रखना चाहिए। किसी को इस बात का अहसास तक न हो कि आप इस समय दु ख या किसी प्रकार की मुसीबत मे हे। तब आप देखेगे कि वह सकट बहुत जल्दी आपके पास से चला जाता है। जब आप सकट को महसूस करेगे तो वह जमा रहेगा। जितना महसूस करेगे, उतना ही वह रहेगा। सकट या दु ख अथवा आ गई किसी परेशानी को देखकर महसूस कर घबराना नही चाहिए, वरन् होठो पर मुस्कान रख सब-कुछ झेलना चाहिए। मजा तो तब है, जब इस प्रकार की स्थिति आने पर ओर तेजी से, दुगने परिश्रम से कार्य शुरू कर दिया जाये।

प्रसिद्ध दार्शनिक कार्लाइल का कहना हे कि--"कुछ लोग जीवन भर कगाल बने रहने, दु ख उठाने के लिए पेदा होते हे। ऐसे लोग न केवल अपना जीवन बर्बाद करते हे, वरन् अपने आस-पास के लोगो को अपना दुखडा सुना-सुनाकर, अपनी हालत दिखला-दिखला कर उदासीनता, निराशा उत्पन्न करते हे। अपने आस-पास के लोगो को भी हतोत्साहित करके वह एक प्रकार

का मानसिक जहर फेलाते हे। अपने मिलने-जुलने वाले प्रत्येक व्यक्ति के मन मे अन्धकारमय, निराशाजनक विचार पेदा करते रहते हे। इस प्रकार वह अपनी उदासी का भयावह अन्धकार प्रत्येक व्यक्ति के मन मे फेलाते हे। उनको कुछ ऐसा विश्वास हो जाता हे कि आनन्द नाम की वस्तु उनके लिए नहीं बनी है। उदासी किसी भी प्रकार से उनके मन से नही जाती हे। ऐसे व्यक्ति निराश ही वने रहते हे।" यह सव उनका वहम होता हे। उनको अपनी वास्तविक शक्ति और क्षमता का ज्ञान नही होता हे। सच तो यह हे कि कोई मनुष्य इस दुनिया मे दु खी या दरिद्र वने रहने के लिए पेदा नहीं हुआ हे। न ही किसी को अपनी उदासी, निराशा का अन्धकार फेलाने का अधिकार हे, परमात्मा यह नही चाहता हे। उसने केवल एक व्यवस्था वना रखी हे, जेसा तुम करोगे, वेसा भोगोगे। इस व्यवस्था के कारण जेसा आप करते हे, वेसा आप फल पाते हे। तव इसमे रोना ओर दु ख करना किस काम का? अगर दु ख या कोई कष्ट आपको आया हे, तो क्या वह अपने-आप आया हे, किसी ने आप पर थोप दिया हे? आपके दोनो आरोप गलत हे। इस वात को अपना तटस्थ विवेचन कर आप स्वय जान सकते हे। एक व्यक्ति को आपको निश्चित तिथि पर कार्य करके देना हे ओर वह तुरन्त आपको भुगतान करने पर राजी हे। उसी दिन उसका वाहर जाने का भी कार्यक्रम हे। अगर आप उस दिन कार्य पूरा करके न दे तो फिर ? भुगतान रुका व्यक्ति भी वाहर। अव आप दु ख उठाते हे, तो इसमे दोष किसका हे?

आप, हर प्रकार का जो भी परिणाम सामने आता हे, उसके लिए उत्तरदायी हे। इस कारण अपने ही फल पर आप दु खी, निराश क्यो होते हे? आपका अपना ही कर्म तो सामने आया हे। आपको उदास, निराश होने का कोई अधिकार नही हे। जेसा हमने बोया, वेसा फल पाया। अतएव जीवन मे जव भी निराशा या उदासी के क्षण आये तो उनको मन पर अपना प्रभाव न डालने दे। सब अपना ही परिणाम मानकर प्रसन्नता के साथ उसको झेले। प्राय वहुत से लोग उदास ओर निराश होने पर हाथ पर रखकर वेठ जाते हे, मक्खिया मारने लगते हे। यह जीवन की सवसे वडी पराजय हे। इस प्रकार कभी भी नही करना चाहिए।

दार्शनिक इमर्सन का कहना हे कि—"आनन्द ओर उत्साह से भरा जीवन

ही हमारी मानसिक उन्नति ओर सभ्यता का लक्षण हे।" जिस मनुष्य के मन मे आनन्द ओर उत्साह नही है, वह एक जीवित मुर्दे के समान हे। आनन्द ओर उत्साह से ही हम हर सुख प्राप्त कर सकते हे। उदासीनता तो जीवन को खोखला कर देती हे। उदसीनता मनुष्य का परमशत्रु हे। इसको जिसने भी अपने गले लगाया वह मुर्दे के समान हो जाता हे। सभ्य-जगत मे निराश ओर उदासीन व्यक्ति को कोई स्थान नही मिलता हे। उदासीनता मनुष्य के लिए धीमा जहर हे। इस जहर से हर समझदार मनुष्य को वचना चाहिए।

अनेक व्यक्तियो के असफल होने के कारण यही हे। मनोविज्ञान की दृष्टि से मनुष्य का मन एक रहस्यमय रचना हे।

इस मन मे कई प्रकार के विकार आते हे। इसको मनोविकार कहा जाता हे। उदासीनता को भी एक प्रकार के मनोविकार की सज्ञा दी गयी हे। मनुष्य की असफलता के कारण नाना प्रकार के मनोविकार भी हुआ करते हे। अपने मनोविकारो पर नियन्त्रण न रख पाने के कारण ही हमारे अपने वहुत से कार्य असफल हो जाया करते हे। हम मनोविकारो के गुलाम वन जाते हे। खिन्नता या उदासीनता एक प्रकार से सबसे वडा मनोविकार हे।

खिन्नता या उदासीनता हमारा सारा उत्साह मार डालती हे। हम निखट्टू वन जाते है। कुछ करने का मन नही करता हे।

हम निराशाजनक दशा में रहने लगते हं। हमारी सारी महत्वाकाक्षाए, हमारे सारे कायक्रम धरे रह जाते हे। अपने मनोविकारो के दास वनकर हम अपना सुन्दर जीवन नष्ट कर डालते हे।

उदासीनता, खिन्नता जेसे मनोविकारो के कारण मनुष्य की निर्णय शक्ति क्षीण हो जाया करती है। वह सटीक और कर्मठ निर्णय नहीं ले पाता हे। उसकी बुद्धि साधारण बातो से चकरा जाया करती है। अपना मार्ग स्पष्ट रूप से नही देख पाता हे और एक भटके हुए राही के समान इधर-उधर मारा-मारा फिरता हे। अभी भी उदासीन नहीं होना चाहिए, हमेशा उत्साह से अपना मन भरे रखना चाहिए। उदासी आपके मार्ग का सबसे वडा रोडा हे। प्राय उदासीनता के कारण आप हाथ पर हाथ रखकर बेठ जाते है। काम मे मन नही लगता हे। मन उचाट् हो जाता हे। थोडा-सा काम किया फिर रुक गए।

तेजी से काम करने का मन नही करता हे। इसी कारण आपकी प्रगति का मार्ग रुक जाता हे। मानसिक शक्तिया छितरा जाया करती हे। एकाग्रचित्त होकर आप कोई सही निर्णय नही ले सकते हे। आपका मन दुविधाओ और नाना प्रकार की शकाओ से भर जाता हे । मन की अस्थिर दशा हो जाती है और आप कुछ भी कर सकने का निर्णय नहीं कर पाते है। यही सव तव आपकी विपत्ति, दु ख और असफलता के कारण वन जाते हे। आपका सम्पूर्ण भविष्य अन्धकारमय हो जाता है।

उदासीनता से छुटकारा पाना पहला कर्त्तव्य है। जव भी कोई आपका काम न वने, मन टूट जाए, असफलता सामने आ जाये तो आप उस समय अपने मन ओर मस्तिष्क को एकदम स्थिर रखे। स्वय को शान्त रखे। उस समय वोखला जाने या उदासीन होकर निराश वैठ जाने से काम तो न वनेगा। उस समय सयम से काम ले। इस वात को तय कर ले कि जो हो गया हे, अव उसको वदला नहीं जा सकता है। जव वदला नही जा सकता हे, तो वोखलाने, छटपटाने से क्या लाभ है? आपकी जेव मे सौ रुपये का नोट था, गिर गया। अव वह मिलने का नही। आपके रोने, चौखलाने, छटपटाने से क्या वह नोट आपकी जेव मे आयेगा? यह तो असम्भव वात हे। वह आने से रहा। तव आपको यह सव करने की क्या आवश्यकता है? घर की कोई सुन्दर क्रॉकरी अगर किसी के हाथ से टूट गयी तो क्या आपके चीखने, उस व्यक्ति को पीटने से वह जुड जाएगी या वापस आ जायेगी? जव ऐसा नहीं हो सकता, तो फिर यह सव करने से आपको लाभ क्या है? इसी कारण आप अपने मन को नियन्त्रण मे रखे, सयम से काम ले। ऐसा करने लगेगे, तव आप मे अपने-आप एक परिवर्तन हो जायेगा। वहुत से ऐसे कार्य आपको लगेगे, व्यर्थ हे। आप मे एकाग्रता ओर क्षमता आ जायेगी। इधर-उधर व्यर्थ समय गवाना दूर हो जायेगा।

आप अपना एक सिद्धान्त वना ले। कोई भी कार्य आपको करना हो, तो पहले सोच ले कि क्या करना हे ओर केसे करना हे, उसका लाभ क्या हे? इस प्रकार के प्रश्नो का जो भी उत्तर मिलेगा, वह सही होगा ओर आप उस

पर अमल करके अपना जीवन बना सकते हे। व्यर्थ की बहुत-सी परेशानियो से आपकी रक्षा हो सकती हे।

परमात्मा तो सदा यही चाहता है कि हर मनुष्य अपने मन पर वश रखे। चचल मन को अपने वश मे रखने की शक्ति भी भगवान ने प्रत्येक मनुष्य को दी हे। अब अगर हम मनुष्य उसका सही उपयोग न कर सकें तो इसमे परमात्मा का क्या दोष हे। ईश्वर रूठा हे या भाग्य खराब हो गया हे, इस प्रकार की बाते कर आप अपनी दुर्बलताओ पर पर्दा डालते हे। आप इस बात को क्यो नही देखते कि इसमे बात क्या हे? इसके लिए परमात्मा या भाग्य को दोष देने की क्या आवश्यकता हे? आप स्वय अपने को दोषी माने ओर तब लगन से फिर से उस कार्य को करें। देखे केसे वह काम नहीं बनता हे। होता यह हे कि एक जरा-सा भी झटका लगते ही हम चारो खाने चित्त हो जाया करते हे। अपना सारा साहस गवा बेठते है।

अपने मन का द्वार सदा, उत्साह, उमग ओर आनन्द के लिए खुला रखिये। उदासीनता को पास न फटकने दीजिये। पूरे मनोयोग से ही काम करिये। आधे-अधूरे मन से किया गया कोई भी कार्य सफल नही हो सकता हे। मन के तमाम विकारो पर अपना नियन्त्रण रखे। जब तक आप अपना व्यवहार इस प्रकार का न रख सकेगे, तब तक आपका सफल होना, आगे बढ पाना एकदम ही असम्भव हे।

ईश्वर ने सभी प्रकार के गुण ओर क्षमताए प्रत्येक मनुष्य को प्रदान की हे, परमात्मा ने किसी को भी किसी भी प्रकार से वंचित नहीं रखा हे। बहुत ही निष्पक्षता ओर ईमानदारी के साथ उसने सबको सब-कुछ दिया हे। यह बात अलग है कि आप उसको जान न पाये। परमात्मा ने सब-कुछ आपके भीतर रख दिया है। आप उसका उपयोग न करे तो बेचारा परमात्मा क्या कर सकता हे ? अपना शरीर देखिए। परमात्मा ने किस प्रकार बनाया हे? आपके रक्त मे रोग के कीटाणुओ से लडने की शक्ति दी है। आपके रक्त के लाल कण यही कार्य करते हे। खान-पान शुद्ध रखने से लाल कण बनते हे।

अगर आप अपना खान-पान शुद्ध नही रखे और लाल कण न बने, आप
रोग घेर ले, तो इसमे दोप किसका है? ईश्वर ने आपकी आखो की रक्षा
लिए पलके बनायी है। जरा भी कुछ जा नही पाता है। चला गया तो अ
का पानी गलाकर एक ओर फेक देगा। आपके शरीर पर स्थान-स्थान
बाल इसी कारण है। परमात्मा ने आपके शरीर का भी पूरा ख्याल रखा
इसके साथ ही आपको सारी शक्तिया दी है।

उन वेज्ञानिको का जीवन तो आप देखिए, जो एक से एक आविष्कार
गये है। अपनी प्रयोगशालाओ मे वह जाने कितनी बार असफल हुए हो
जाने कितनी बार वह झल्लाहटो से भरे होगे। जाने कितनी बार असफ
हाथ लगने पर अपना सिर पीटा होगा, पर क्या वह निराश होकर बेठ ग
उन्होने अपने काम से हाथ खींच लिया ? रेडियम का आविष्कार करने
लिये क्यूरी दम्पत्ति को तीन-सौ प्रयोग करने पडे थे। हर वेज्ञानिक
कठोरतम् परिश्रम करना पडा, तब कही जाकर वह आविष्कार करने मे स
हो सके। इनके जीवन से हमको प्रेरणा लेनी चाहिए कि किस प्रकार निर
सघर्ष कर, हिम्मत न हार वह यह सब करने मे लगे रहे। उनके समान व
परिश्रम करना हम भी सीख ले।

बार-बार की असफलताओ के बावजूद वह कभी उदासीन होकर
बेठे। हाथ पर हाथ रखकर बैठे नहीं रह गये।

उदासीनता को अपने पास फटकने तक न दिया।

वेज्ञानिक एडीसन अल्वा ने अपनी आत्मकथा मे लिखा है—"जब
मेरा प्रयोग असफल हो जाता था, तब-तब मुझे बहुत झुझलाहट होती थी
तुरन्त उस पर काबू करना मेने सीख लिया था। उदासीनता को पास न
देता था और असफलता पर ही विचार करता हुआ नये सिरे से सोचने ल
था कि ऐसी क्या गलती बाकी रह गयी है, जिस कारण यह काम बन
पा रहा है। इस प्रकार मै गल्तिया तलाश करने लगता था। फलत ए

वाद एक गल्तिया दूर करता जाता ओर आश्चर्य से तव मे पाता कि मेरा आविष्कार सफल हो गया हे।" सफलता का यही रहस्य हे। जव अधिकतम आविष्कार करने वाले विज्ञ जीवन मे सफलता पा गये तो हमारे काम तो उनके मुकावले काफी छोटे हे। हम तो उनके परिश्रम के मुकावले वहुत कम परिश्रम से अपने काम वना सकते है। ससार के वहुत से सफल महापुरुषों ने यह वात कही हे कि जव भी आप उदासीनता पाने लगे, निराशा मडराने लगे, तो उत्साह भग न करे ओर तत्काल उसके कारण पर विचार करें। इस प्रकार आपका मन वहकने से वच जायेगा, आप मनोविकारो के शिकार न हो सकेगे—सचमुच मन पर कावू करने का यह अचूक नुस्खा है।

आदमियो को कमजोरी का पुलता माना गया हे। अवगुणो की खान कहा गया हे। इस कारण इनका मुकावला करना हर एक के लिये सम्भव नहीं हे। फिर भी प्रयास तो करना ही चाहिए। मन पर कावू जरूर पाना चाहिये। मन पर कावू न रखने से तो सव-कुछ गडवड हो सकता हे। विपत्ति म भी सुख का अनुभव करना, विपरीत परिस्थितियो मे भी मुस्कुराना एक कला हे।

यही एक प्रकार से ईश्वर का भजन भी है। उसकी शक्तियो को पहचानना और उनके मुताविक काम करना क्या ईश्वरीय प्रार्थना नहीं है? हम उनके प्रति कृतज्ञता इस प्रकार प्रकट करते है, तो वह प्रसन्न ही होता हे। घन्टा-घडियाल, आरती, नामोच्चारण से वढकर यह आराधना है।

अपने मन पर नियन्त्रण रखे। मन के तमाम मनोविकारो को भगा दे और उदासीनता, विफलता भूलकर भी गले न लगावे। आप आगे वढ सकते हैं।

समाप्त